ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ - ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲೆ

EPARTMENT OF PUBLIC INSTRUCTION - BANGALORE NORTH DIST.

ಸಮಾಜೋಪಯೋಗಿ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕಾರ್ಯ

SOCIALLY USEFUL PRODUCTIVE WORK

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ - GUIDE

ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲೆ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು

ಮತ್ತು

ಸಂಯುಕ್ತ ಪದವೀಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ ಸಂಘ

NGALORE NORTH DISTRICT SECONDARY SCHOOL HEADMASTERS

&

COMPOSITE PU. COLLEGE PRINCIPALS ASSOCIATION

03561

Community Health Cell
Library and Documentation Unit
BANGALORE

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ
ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲೆ

ಸಮಾಜೋಪಯೋಗಿ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕಾರ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಪ್ರಕಾಶನ:
ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲೆ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರ ಹಾಗೂ
ಸಂಯುಕ್ತ ಪದವೀ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ ಸಂಘ,
ಬೆಂಗಳೂರು.

BNDSSHM'S & CPUCP ASSOCIATION

COPYRIGHT BNDSSHM'S & CPUCPA

PUBLICATION NO. 20

SAMAJOPAYOGI UTPADANA KARYA (K) MARGADARSHI

16-8-1995

DR415
N95

03561

AUTHOR

SRI M. SRIRAMA REDDY
HEADMASTER
GOVT. HIGH SCHOOL, ARIKUNTE,
SRINIVASAPURA TALUK, KOLAR-563 135.

PRICE : Rs-30/-

ದಿನಬಳಕೆ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ - ಪೀಠಿಕೆ

ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ನಿದ್ದೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಟೂತ್ ಪೌಡರ್ ಅಥವಾ ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆಯೇ ನಾವು ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಯಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಂಡವಾಳ ಬೇಕಿದೆ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದು ಆ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಆಲಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ದಿನಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅವರು ಕೇಳಿದಷ್ಟು ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ತಂದು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆಲಸ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬಂಡವಾಳ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಹು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಮನಬಂದಂತೆ ವಸ್ತುಗಳ ಬೆಲೆಯನ್ನು ನಿಗಧಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಜನಪ್ರಿಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹೇರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ವಿಧವಿಧವಾದ ಜಾಹಿರಾತುಗಳಿಗೆ ಮನಸೋತು ಕೈಲಾಗದವರಂತೆ ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ದುಬಾರಿಯಾದರೂ ಬಳಸುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳ ಕಲಬೆರಕೆ ಒಂದು ಪಿಡುಗಾಗಿದೆ. ನಾವು ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಾವು ಪಾರಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಂಥಹ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಸ್ವತಃ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಮಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಿರಾಮ ಕಾಲವನ್ನು ಕಾಲಹರಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲುಂಟು. ಹೀಗೆ ಕಾಲವನ್ನು ವೃಥಾ ವ್ಯಯ ಮಾಡದೆ, ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ನಾವೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ವಿರಾಮ ಕಾಲವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ದಿನಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ಈ **'ಉಳಿಕೆ'** ನಮ್ಮ **'ಗಳಿಕೆ'** ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ನಮ್ಮ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದೆ ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಅದನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ದಿನಬಳಕೆ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ತುಂಬ ಸರಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಂಡವಾಳದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪಾತ್ರೆ ಪರಂಜಾಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ದಿನಬಳಕೆ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ನಾವೇ ತಯಾರಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯುಂಟು.

ಈ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಬಳಕೆ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.

ಎಂ. ಶ್ರೀರಾಮ ರೆಡ್ಡಿ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕಾರ್ಯ: ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಹೆಸರಾದರೂ ಇದರ ಮೂಲ ತಿರುಳು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರ "ಮೂಲ ಶಿಕ್ಷಣ"ದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಯಾರ್ ಆಯೋಗದ "ಕರಕುಶಲ ಶಿಕ್ಷಣ"ದಲ್ಲಿ ಕೊಠಾರಿ ಆಯೋಗದ "ಕಾರ್ಯಾನುಭವ"ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿದೆ. 1977ರ ಈಶ್ವರ ಬಾಯಿಪಟೇಲ್‌ರ ಆಯೋಗವು ಮೂಲ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾನುಭವದ ತಿರುಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಎಂಬ ಮೌಲ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, "ಸಾಮಾಜಿಕ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕಾರ್ಯ" ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳಿವೆ.

1. ಸಾಮಾಜಿಕ 2. ಉಪಯುಕ್ತತೆ 3. ಉತ್ಪಾದನೆ

ಕನಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರತಿ ಮಗುವೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಕೌಶಲ್ಯ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕೆಲಸವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ ಸ್ವತಃ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖನಾಗುವಂತಹ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು "ಸಾಮಾಜಿಕ" ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಎಸ್ ಯು ಪಿ ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡಿದೆ. ಎರಡನೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಪದ "ಉಪಯುಕ್ತತೆ" ಎಂದರೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಶಾಲೆಗೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ (ವಿಷಯಗಳಿಗೆ) ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, (ಸೇವೆಗೆ ಅಥವಾ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ) ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿದೆ. ಮೂರನೇ ಪದವೆಂದರೆ ಉತ್ಪಾದನೆ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲದ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಎಲ್ಲರಿಂದ ಟೀಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪುಸ್ತಕದ ಬದನೇಕಾಯಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಸಹಜವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಗೂ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯತೆ ನೀಡಿದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಉಪಯುಕ್ತತಾ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕಾರ್ಯದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳೆಂದರೆ:

1. ಉತ್ಪಾದಕ ವಿಧಾನ ಪರಿಚಯಿಸಿ ಕೈಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸಗಾರರನ್ನು ಗೌರವದಿಂದ ಕಾಣುವಂತಹ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು.
2. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
3. ಸಮುದಾಯ ಸೇವೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
4. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸದಸ್ಯನಾಗುವ ಅಭಿಲಾಷೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
5. ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸಹಕಾರ, ಕಾರ್ಯದ ಮಹತ್ವ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂತಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವಶ್ಯ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಆದರೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಉಪಯುಕ್ತ, ಉತ್ಪಾದನಾ ಕಾರ್ಯ ಯೋಜನೆಯ ಕೆಲಸವು ಅಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ:

1. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಎಸ್.ಯು.ಪಿ.ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ನ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಮೂಲ ತತ್ವ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.
2. ಸೂಕ್ತ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಯಂತ್ರ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು (ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ).
3. ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಯು.ಪಿ.ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಗೆ ಅಗತ್ಯ ಸಮಯ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಒದಗಿಸದಿರುವುದು.
4. ಎಸ್.ಯು.ಪಿ.ಡಬ್ಲ್ಯೂನ ಕೆಲಸಗಳು ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಷಯವಾಗದಿರುವುದು.
5. ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರಣಗಳು.

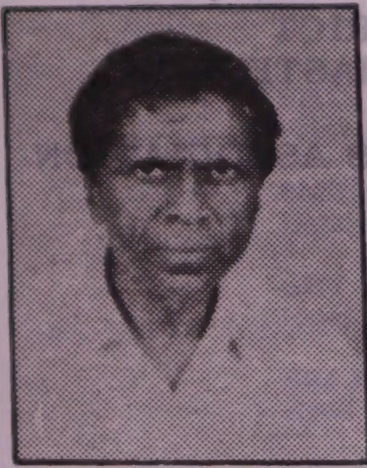
ಮೇಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಸವಾಲನ್ನು ನಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ ಸಂಘವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿರುವುದು ಅಭಿನಂದನೀಯ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗಾಗಿಯೇ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ "ಸಾಮಾಜಿಕ ಉಪಯುಕ್ತತಾ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕಾರ್ಯ"ದ ತರಬೇತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಸಾ.ಉ.ಉ. ಕಾರ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಈ ಸುಲಭ ಸೂಚನೆಗಳಂತೆ ಹಲವಾರು ದಿನಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶಾಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮುಂದುವರಿಸಲಾಗದಾಗ ಇಂಥಹ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ವರವಾಗಿ ಜೀವನೋಪಾಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲದು. ಕಡಿಮೆ ಆದಾಯದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಗಳ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ದಿನಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಸೋಪ್, ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್, ಹೇರಾಯಿಲ್, ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು, ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ತಯಾರಿಸುವುದನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿತು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಪೂರಕವಾಗಬಲ್ಲರು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಪೋಷಕರೂ ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲಾ ಜೀವನವೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷದಾಯಕವೂ, ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣವೂ, ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕವೂ ಹಾಗೂ ಪಾಲುಗಾರಿಕೆಯಿಂದ (Participation) ಕೂಡಿದ್ದೂ ಆಗಬಲ್ಲದು.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸಿರುವ ಹಾಗೂ ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ತಮ್ಮ ನಿರಕ್ಷೇಪಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿರುವ ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಅರಿಕುಂಟ ಗ್ರಾಮದ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರಾದ **ಎಂ. ಶ್ರೀರಾಮರೆಡ್ಡಿ,** ಇವರಿಗೂ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲಾ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರ ಸಂಘಕ್ಕೂ ನನ್ನ ಹಾರ್ದಿಕ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಎಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಸಾ.ಉ.ಉ.ಕಾ. (ಎಸ್.ಯು.ಪಿ.ಡಬ್ಲ್ಯೂ) ದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಡೆಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಜೆ. ಭಾಸ್ಕರಯ್ಯ
ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಾ.ಶಿ. ಇಲಾಖೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲೆ

16-8-95



ಲೇಖಕರ ಬಗ್ಗೆ - ಎರಡು ಮಾತು

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತಂದಿರುವ ಶ್ರೀಯುತ ಎಂ. ಶ್ರೀರಾಮರೆಡ್ಡಿಯವರು ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶ್ರೀನಿವಾಸಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಇಮರಕೂಟ ಎಂಬ ಗ್ರಾಮದ ಕೃಷಿಕ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದವರು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಇದೇ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಆರಿಕುಂಟೆ ಎಂಬ ಗ್ರಾಮದ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ದೆಸೆಯಿಂದಲೂ ಚಿಂತನಶೀಲರೂ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿಯುಳ್ಳವರು. ತಮ್ಮ ನಿಬಿಡವಾದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ಅನುವುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಅನೇಕ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಘಟಕಗಳಿಗೆ (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೂಲಿಯವರಂತೆ) ಹೋಗಿ. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ, ಅವುಗಳ ತಯಾರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರು ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಸಂಚರಿಸಿ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೂ, ಈ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕಲಿತ ಅನೇಕ ವಿಧವೆಯರು, ಅಶಕ್ತರು ಈ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನೇ ತಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲೂ ಇವರ ಕೆಲಸದ ಛಾಯೆಯನ್ನು ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಇವರನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪಾದನಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಲು ಒಂದು ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಡಬೇಕೆಂದೂ ಮತ್ತು ತಾವು ಹೊರ ತಂದಿರುವ ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅನುಮತಿ ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಟ್ಟರು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲಾ ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರ ಮತ್ತು ಪದವಿ ಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜುಗಳ ಪ್ರಿನ್ಸಿಪಾಲರ ಸಂಘವು ಇವರಿಗೆ ಚಿರ ಋಣಿಯಾಗಿದೆ.

ಎಸ್. ಕಮಲಮ್ಮ
ಮುಖ್ಯೋಪಾಧ್ಯಾಯರು
ಬಾಪು ಬಾಲಿಕಾ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ

BANGALORE NORTH DISTRICT SECONDARY SCHOOL HEAD MASTERS & COMPOSITE PU. COLLEGE PRINCIPALS ASSOCIATION

President
SRI J. BHASKARIAH
Deputy Director of Public Instruction
Bangalore North & Chairman

Ex-Officio Vice President :
SRI ABDUL WAJID
B.E.O. Bangalore North Range II

Ex-Officio Members :
SRI DENA NAIK
BEO Bangalore North Range - I

SRI DEVAPRAKASH
BEO Bangalore North Range - III

SRI KALAPPA
Educational Officer - Bangalore North

SMT. YASHODA BOPANNA
Educational Officer - Bangalore North

Subject Inspectors :
SMT. NIRMALA, Social Science
SMT. YELLAMMA, English
SMT. RAMAMANI, Maths & Physical Science
SRI MOHD. GHOUSE, Biological Science
SRI RAGHAVENDRACHAR, Kannada
SRI MUSTAK AHMED, Dist. Suptd. of Physical Education.

Vice President :
SRI P.G. DWARAKANATH
Head Master, VVS High School

Secretary :
SRI V.G. HEGGADE
Principal NKS English High School

Joint Secretary :
SMT. KAMALAMMA
Head Mistress, Bapu Girls High School

Treasurer :
FR. EDWIN KAGOO
Head Master, Marih Nikehn High School

Internal Auditor : **SRI SHIVANNA**
HM. Govt. High School Kakolu

Members : **SMT. VIMALA**
Principal, Corporation PU. College for Girls

SMT. R.N. SHANTADEVI
Head Mistress, Sri Vani Girls High School

SMT. SRILATHA
Head Mistress, MLA Girls High School

SRI B.N. NAGARAJ
Head Master, Mitra High School

SRI SHAMA SUNDER SHARMA
Head Master
Sri Vani Vidya Kendra High School

SRI SHAMASHARMA
Superintendent, MY INSTITUTE TTI

SRI VISHWANATHACHAR
Head Master,
Govt. High School, MAKALI.

ZONAL SECRETARIES & INCHARGE OF SUB ZONES

Rajajinagar Zone: **SRI M.V. RUDRAPPA**
HM, Basaveswara Boys High School

Subzones :

Basawesvaranagar : **SRI A.S. DIXIT**
HM, Sri Vani Education Centre HS

Peenya **SRI G.K. BHATT**
Principal, Jindal Public School

SRI DHRUVA RAO
HM, HMT High School

Shivajinagar Zone : **SRI R. GOPALAKRISHNA**
HM, RBBPAM High School

SMT. SUSAMMA
HM, IMN Girls HS

Malleswaram Zone : **SRI S. SOMASUNDARAM**
HM, Raghavendra HS, Malleswaram

R.T. Nagar : **SRI NAGARAJU**
HM, Mamata Girls HS, Ganganagar

Yelahanka : **SRI NAGANNA**
Vice Principal, Govt. PU. College, Yelahanka

ಪರಿವಿಡಿ

ಪುಟ

ಪೀಠಿಕೆ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರು

ಮಾರ್ಜಕಗಳು (Detergents): 1 - 10

1. ಅಯೊಡೆಟ್
2. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್
3. ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ವಾಷಿಂಗ್ ಪೌಡರ್
4. ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೂಪರ್ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಪೇಸ್ಟ್
5. ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಪೌಡರ್
6. ಪ್ಲೇಟ್ ಪೌಡರ್
7. ಫಿನಾಯಿಲ್
8. ಟೂಥ್ ಪೌಡರ್
9. ಹರ್ಬಲ್ ಹಲ್ಲುಪುಡಿ
10. ಟೂಥ್ ಪೇಸ್ಟ್
11. ಶಾಂಪೂ
12. ಹರ್ಬಲ್ ಶಾಂಪೂ
13. ಸ್ನಾನದ ಚೂರ್ಣ

ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ದಕಗಳು : 10 - 13

1. ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್
2. ಭೃಂಗಾಮಲಕ ತೈಲ
3. ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್
4. ವ್ಯಾಸಲೀನ್
5. ಫೇಸ್ ಪೌಡರ್

ಪುಟ

ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು : 13 - 15

1. ಪೆಯ್ನ್ ಬಾಂ
2. ಎಕ್ಸ್-ಬಾಮ್
3. ಚರ್ಮದ ಮುಲಾಮು
4. ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣ
5. ಮೆಡಿಕೇಟೆಡ್ ಆಯಿಲ್

ದಿಢೀರ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಪುಡಿಗಳು : 15 - 19

1. ಆರೆಂಜ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಪೌಡರ್
2. ಸ್ವಾದ್
3. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲ್ ಪುಡಿ
4. ಸ್ಟೈಪ್ಸಿಲ್ ಪುಡಿ
5. ಪಾನ್ ಮೀಟಾ
6. ಕ್ಯಾಂಡಿ
7. ಕ್ರೀಂ
8. ರೋಜ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್ (ಪೌಡರ್)
9. ಬಾದಾಮಿ ಮಾಲ್ಟ್ (1ನೇ ವಿಧಾನ)
10. ಬಾದಾಮಿ ಮಾಲ್ಟ್ (2ನೇ ವಿಧಾನ)

ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಸಿರಪ್ : 19 - 20

1. ಆರೆಂಜ್ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಸಿರಪ್
2. ರೋಜ್ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಸಿರಪ್

ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು : 20 - 26

1. ಲೆಮೆನ್ ಸ್ಕ್ವಾಷ್
2. ಆರೆಂಜ್ ಸ್ಕ್ವಾಷ್
3. ಮ್ಯಾಂಗೋ ಸ್ಕ್ವಾಷ್
4. ಪೈನಾಪಲ್ ಸ್ಕ್ವಾಷ್
5. ಗ್ರೇಪ್ ಸ್ಕ್ವಾಷ್
6. ಲೆಮೆನ್ ಜಿಂಜರ್ ಸ್ಕ್ವಾಷ್
7. ಫ್ರೂಟ್ ಪಂಚ್/ಕಾಕ್ ಟೈಲ್
8. ಸಿದ್ದವಾದ ಪಾನೀಯ

ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್ಸ್ : 27 - 29

1. ಕಾಫಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್
2. ರೋಸ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್
3. ಪಿಸ್ತಾ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್
4. ಬಾದಾಮಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್

ಜಾಂ ಮತ್ತು ಜೆಲ್ಲಿಗಳು : 29 - 36

1. ಮ್ಯಾಂಗೋ ಜಾಮ್
2. ಆಪಲ್ ಜಾಮ್
3. ಗೋವಾ ಜಾಮ್
4. ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಫ್ರೂಟ್ ಜಾಮ್
5. ಬೇಲದ ಕಾಯಿ ಜೆಲ್ಲಿ
6. ಗುವಾ ಜೆಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚೀಸ್
7. ಪಪಾಯ ಟೂಟಿಫ್ರೂಟಿ
8. ಪಪಾಯ ರಿಂ ಜಿಂ
9. ಪಪಾಯ ಕ್ಯಾಂಡಿ

ಹುದುಗಿದ ಪಾನೀಯಗಳು : 36 - 40

1. ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿ ಎಲಿಗ್ಜೀರ್
2. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎಲಿಗ್ಜೀರ್
3. ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಎಲಿಗ್ಜೀರ್
4. ಮೆಂತ್ಯದ ಎಲಿಗ್ಜೀರ್

ನೆಕ್ಟರ್ಸ್ : 40 - 43

1. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ನೆಕ್ಟರ್
2. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ನೆಕ್ಟರ್
3. ಆಪಲ್ ನೆಕ್ಟರ್

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚಟ್ನಿಗಳು : 43 - 51

1. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ
2. ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ
3. ಹಸಿ ಪಪಾಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ
4. ಬದನೇಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ
5. ಈರುಳ್ಳಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ
6. ಟೋಮ್ಯಾಟೋ ಚಟ್ನಿ
7. ಹಸಿ ಪಪ್ಪಾಯ ಚಟ್ನಿ
8. ಟಮ್ಯಾಟೋ ಕೆಚಪ್
9. ಟಮ್ಯಾಟೋ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್

ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳು : 51 - 53

1. ಸಾಂಬರ್ ಪುಡಿ
2. ರಸಂಪುಡಿ

ಕಾಳುಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ 53 - 55

ಮಾಲ್ಟ್‌ಗಳು :

1. ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್
2. ಹೆಸರುಕಾಳು ಮಾಲ್ಟ್
3. ಎನರ್ಜಿ ಫುಡ್

ಕೃತಜ್ಞತೆ

ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಗೆ ಪ್ರಚೋದಕರೂ, ಇಂತಹ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವವರೂ ಆದ ನಮ್ಮ ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಶ್ರೀ ಜೆ. ಬಾಸ್ಕರಯ್ಯ ಅವರಿಗೆ, ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಉಪಕರಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಎಂ. ಶ್ರೀರಾಮರೆಡ್ಡಿ ಅವರಿಗೆ, ಇಲಾಖೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಂಘದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ.

ಪಿ.ಜಿ. ದ್ವಾರಕನಾಥ್ ಎ.ಜಿ. ಹೆಗ್ಗಡೆ

ಮಾರ್ಜಕಗಳು

1. ಅಯೋಡೆಟ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಆಸಿಡ್ ಸ್ಲರಿ (ಸಾಫ್ಟ್)	250 ಗ್ರಾಂ
2.	ವಾಷಿಂಗ್ ಸೋಡಾ	750 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಆಸಿಡ್ ಸ್ಲರಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸುರಿಯಿರಿ.
2. ವಾಷಿಂಗ್ ಸೋಡಾವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಆಸಿಡ್ ಸ್ಲರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮರದ ಕೋಲಿಂದ ಬೆರಸಿ.
3. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

1. ಆಸಿಡ್ ಸ್ಲರಿಯನ್ನು ಬರಿಗೈಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಬಾರದು ಹಾಗೂ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಸೋಕಿಸಬಾರದು.
2. ಐಯೋಡೆಟ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಸೂಚನೆ :

ಐಯೋಡೆಟ್, ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ವಾಷಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಒಂದು ಕಚ್ಚಾವಸ್ತು ಆದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು ಬಳಸಬಾರದು.

2. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಆಸಿಡ್ ಸ್ಲರಿ (ಸಾಫ್ಟ್)	500 ಗ್ರಾಂ
2.	ಕಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೋಡಾ	110 ಗ್ರಾಂ
3.	ಯೂರಿಯಾ	200 ಗ್ರಾಂ
4.	ನೀರು	5 ಲೀಟರು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1 ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೋಡಾ ಸೇರಿಸಿ ಕರಗಿಸಿ (1ನೇ ಮಿಶ್ರಣ)

2. ಆಸಿಡ್ ಸ್ಲರಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಮರದ ಕೋಲಿನಿಂದ ಬೆರಸಿ (2ನೇ ಮಿಶ್ರಣ)

3. 1ನೇ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ 2 ನೇ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಮರದ ಕೋಲಿನಿಂದ ಬೆರಸಿ.

4. ಯೂರಿಯಾ ಬೆರಸಿ. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಿಗೆ ತುಂಬಿ ಲೇಬಲ್ ಹಚ್ಚಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

1. ಕಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೋಡಾವನ್ನು ಬರಿಗೈಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಬಾರದು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗೆ ಸೋಕಿಸಬಾರದು.
2. ಕಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೋಡಾವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಕಾಸ್ಟಿಕ್ ಸೋಡಾಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಬಾರದು.
3. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಹದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪಿನ ಉಪಯೋಗಗಳು :

1. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪನ್ನು ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. 10 ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ 100 ಮಿ. ಲೀ. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ನೊರೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಬೇಕು.
2. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪನ್ನು ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯಲು, ವಾಹನಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು, ಮನೆ ತೊಳೆಯಲು, ಬಚ್ಚಲು ಮನೆ ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಬಹುದು. 10 ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ 100 ಮೀ. ಲೀ ಅಥವಾ 1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ 10 ಮಿ. ಲೀ. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್ ಬಳಸಬಹುದು.
3. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಹಸು, ಕುರಿ, ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ:

ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಅಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಕೈತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಬಹುದು ಆದರೆ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಬಾರದು.

3. ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ವಾಷಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ (1ನೇ ವಿಧಾನ)

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :-

1.	ಐಯೋಡೆಟ್	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ವಾಷಿಂಗ್ ಸೋಡಾ	1 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ಟ್ರೈಸೋಡಿಯಂ ಪಾಸ್ಪೇಟ್ (T.S.P.)	250 ಗ್ರಾಂ
4.	ರಾಣಿಪಾಲ್	50 ಗ್ರಾಂ
5.	ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್	250 ಮಿ.ಲೀ.
6.	ಪಿಗ್ಮೆಂಟ್ ಬ್ಲೂ	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
7.	ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್ ಆಯಿಲ್	10 ಹನಿ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

1. ಐಯೋಡೆಟ್, ವಾಷಿಂಗ್ ಸೋಡಾ, ಟ್ರೈಸೋಡಿಯಂ ಫಾಸ್ಪೇಟ್ ಮತ್ತು ರಾಣಿಪಾಲ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
2. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.

3. ಪಿಗ್ ಮಂಟ್ ಬ್ಲೂ ಮತ್ತು ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್ ಆಯಿಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯಕಾಲ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಜರಡಿ ಮಾಡಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ:

10 ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಪೌಡರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ನೊರೆಬಂದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆನಸಿ ಒಗೆಯಿರಿ.

ಸೂಚನೆ :

ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೊಳೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಂಡ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ವಾಷಿಂಗ್ ಪೌಡರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ ಕೊಳೆ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ವಾಷಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ (2ನೇ ವಿಧಾನ)

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :-

1.	ಐಯೋಡೆಟ್	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ವಾಷಿಂಗ್ ಸೋಡಾ	2 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ಟ್ರೈಸೋಡಿಯಂ ಪಾಸ್ಪೇಟ್	250 ಗ್ರಾಂ
4.	ರಾಣಿಪಾಲ್	50 ಗ್ರಾಂ
5.	ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್	500 ಮಿ.ಲೀ.
6.	ಪಿಗ್ಮೆಂಟ್ ಬ್ಲೂ	1/2 ಟೀಸ್ಪೂನ್
7.	ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್ ಆಯಿಲ್	10 ಹನಿ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಐಯೋಡೆಟ್, ವಾಷಿಂಗ್ ಸೋಡಾ, ಟ್ರೈಸೋಡಿಯಂ ಪಾಸ್ಪೇಟ್ ಮತ್ತು ರಾಣಿಪಾಲನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
2. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
3. ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟ್ ಬ್ಲೂ ಮತ್ತು ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್ ಆಯಿಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯಕಾಲ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಜರಡಿ ಮಾಡಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ.

ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ವಾಷಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ (3ನೇ ವಿಧಾನ)

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಐಯೋಡೆಟ್	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಟ್ರೈಸೋಡಿಯಂ ಪಾಸ್ಪೇಟ್	125 ಗ್ರಾಂ
3.	ರಾಣಿಪಾಲ್	50 ಗ್ರಾಂ

4.	ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟ್ ಬ್ಲೂ	1/4 ಟೀಸ್ಪೂನ್
5.	ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್ ಆಯಿಲ್	5 ಹನಿ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಐಯೋಡೆಟ್, ಟ್ರೈಸೋಡಿಯಂ ಪಾಸ್ಪೇಟ್ ಮತ್ತು ರಾಣಿಪಾಲ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
2. ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟ್ ಬ್ಲೂ ಮತ್ತು ಲೆಮನ್ ಗ್ರಾಸ್ ಆಯಿಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ. ಜರಡಿ ಮಾಡಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ :

10 ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧಹಿಡಿ ಪೌಡರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನೆನಸಿ ಒಗೆಯಿರಿ.

ಸೂಚನೆ :

ಮೇಲಿನ ತಯಾರಿಕೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಸಾಬೂನು ಪೌಡರಿನಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

4. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೂಪರ್ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಪೇಸ್ಟ್
(ರೇಷ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆಗೋಸ್ಕರ)

1.	ಐಯೋಡೆಟ್	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಟ್ರೈಸೋಡಿಯಂ ಪಾಸ್ಪೇಟ್	100 ಗ್ರಾಂ
3.	ರಾಣಿಪಾಲ್	50 ಗ್ರಾಂ
4.	ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್	500 ಮಿ. ಲೀ.
5.	ವಿನಿಗರ್	50 ಮಿ.ಲೀ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

1. ಐಯೋಡೆಟ್, ಟ್ರೈಸೋಡಿಯಂ ಪಾಸ್ಪೇಟ್ ಮತ್ತು ರಾಣಿಪಾಲ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
2. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
3. ವಿನಿಗರ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತಂಬಿಡಿ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ :

10 ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೈಯಾಡಿಸಿ ನೊರೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ರೇಷ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು 15 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿ ಒಳ್ಳೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜಾಲಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ.

ಸೂಚನೆ:

ರೇಷ್ಮೆ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಳಪು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

5. ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಪೌಡರ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು:

1.	ವಾಷಿಂಗ್ ಸೋಡಾ	500 ಗ್ರಾಂ
2.	ಟ್ರೈಸೋಡಿಯಂ ಪಾಸ್ಫೇಟ್	125 ಗ್ರಾಂ
3.	ಚಾಕ್ ಪೌಡರ್	1500 ಗ್ರಾಂ
4.	ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್	200 ಮಿ.ಲೀ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ವಾಷಿಂಗ್ ಸೋಡಾ, ಟ್ರೈಸೋಡಿಯಂ ಪಾಸ್ಫೇಟ್ ಮತ್ತು ಚಾಕ್ ಪೌಡರನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
2. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
3. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಜರಡಿಮಾಡಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಪೌಡರನ್ನು ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಬಚ್ಚಲ ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಬಹುದು.

6. ಪ್ಲೇಟ್ ಪೌಡರ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು:

1.	ಚಾಕ್ ಪೌಡರ್	2 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್	200 ಮಿ.ಲೀ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

1. ಚಾಕ್ ಪೌಡರನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ
2. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
3. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಕಾಲ ಒಣಗಿಸಿ ಜರಡಿಮಾಡಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಡಿ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಪ್ಲೇಟ್ ಪೌಡರನ್ನು ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಬಚ್ಚಲು ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ : ಪ್ಲೇಟ್ ಪೌಡರ್ ತಯಾರಿಕೆ ವೆಚ್ಚ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಪಾಕೆಟ್ ಮಾಡಿ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಲಾಭಗಳಿಸಬಹುದು.

7. ಫಿನಾಯಿಲ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಪೈನ್ ಆಯಿಲ್	250 ಮಿ.ಲೀ.
2.	ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್	250 ಮಿ.ಲೀ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

1. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ಪೈನ ಆಯಿಲನ್ನು ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.
2. ಫಿನಾಯಿಲನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಫಿನಾಯಿಲ್ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಮತ್ತು ಕೊಳೆ ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಫಿನಾಯಿಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು.
3. ಮನೆ ತೊಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಬಚ್ಚಲು ತೊಳೆಯಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ :

ಫಿನಾಯಿಲ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಬಾಟಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಲಕಬೇಕು.

8. ಟೂಥ್ ಪೌಡರ್ (1ನೇ ವಿಧಾನ)

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್	400 ಗ್ರಾಂ
2.	ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್	400 ಗ್ರಾಂ
3.	ಮೆಂಥಾಲ್	1 ಗ್ರಾಂ
4.	ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ	1/2 ಗ್ರಾಂ
5.	ಲವಂಗ ತೈಲ	1 ಮಿ.ಲೀ.
6.	ಮಿಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
7.	ಸೋಡಿಯಂ ಲಾರೆಲ್ ಸಲ್ಫೇಟ್	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಅನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
2. ಮೆಂಥಾಲ್ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ, ಲವಂಗದ ತೈಲ ಮತ್ತು ಮಿಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲ್ಸಿಲೇಟ್ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ. (ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣ)
3. ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಎಸ್.ಎಲ್.ಎಸ್ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಕರೀನ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

ಟೂಥ್ ಪೌಡರನ್ನು ತುಂಬಿಡಲು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಿ ಬಳಸಬಾರದು.

ಟೂಥ್ ಪೌಡರ್ (2ನೇ ವಿಧಾನ)

1. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟ್	400 ಗ್ರಾಂ
2. ಮೆಂಥಾಲ್	1/2 ಗ್ರಾಂ
3. ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ	1/4 ಗ್ರಾಂ
4. ಲವಂಗದ ತೈಲ	20 ಹನಿ
5. ಮೀಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲ್ಸಿಲೇಟ್	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
6. ಸೋಡಿಯಂ ಲಾರಲ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ (S.L.S)	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
7. ಸ್ಯಾಕರೀನ್ ಪುಡಿ	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ.
2. ಮೆಂಥಾಲ್, ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ, ಲವಂಗ ತೈಲ ಮತ್ತು ಮೀಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲ್ಸಿಲೇಟನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಿಸಿ (ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣ)
3. ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಾರ್ಬೋನೇಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ. ಎಸ್.ಎಲ್.ಎಸ್. ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಕರೀನ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ. ಟೂಥ್ ಪೌಡರನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

9. ಹರ್ಬಲ್ ಹಲ್ಲುಪುಡಿ

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತಗಳು :

1. ಬೇವಿನ ಇದ್ದಿಲು ಪುಡಿ	2 ಲೋಟ
2. ಕರೀ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
3. ಲವಂಗದ ಪುಡಿ	1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
4. ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿ	2 ಟೀ. ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಬೇವಿನ ಇದ್ದಿಲು ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಕರೀ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಲವಂಗದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ. ಹಲ್ಲು ಪುಡಿಯನ್ನು ಡಬ್ಬಿಗೆ ತಂಬಿ.

10. ಟೂಥ್ ಪೇಸ್ಟ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1. ಗ್ಲಿಸರೀನ್	4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
2. ನೀರು	4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
3. ಟೂಥ್ ಪೌಡರ್	ಸಾಕಷ್ಟು (1 ಮತ್ತು 2 ವಿಧಾನದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು)

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಲುಕಿ.
2. ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಮತ್ತು ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆತ ಮೇಲೆ ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ.
3. ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಟೂಥ್ ಪೌಡರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ಪೂನ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.
4. ಟೂಥ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಸಾಕಷ್ಟು ದಪ್ಪದಾದ ಮೇಲೆ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಗೆ ತುಂಬಿ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ.
5. ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ತಿನ್ನುವ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಬ್ರಷ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬಳಸಬಹುದು.

11. ಶ್ಯಾಂಪೂ

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು:

1.	ಸೋಡಿಯಂ ಲಾರೆಲ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ (S.L.S.)	50 ಗ್ರಾಂ
2.	ಕಾರ್ಬಾಕ್ಸಿ ಮೀಥೈಲ್ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ (CMC)	10 ಗ್ರಾಂ
3.	ತಿನ್ನುವ ಬಣ್ಣ (ಫುಡ್ ಕಲರ್) ಹಸಿರು/ಹಳದಿ	2 ಚಿಟಿಕೆ
4.	ಪರಿಮಳ	5 ಹನಿ
5.	ನೀರು	500 ಮಿ. ಲೀ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿ.ಎಮ್.ಸಿ. ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
2. ಎಸ್.ಎಲ್.ಎಸ್. ಸೇರಿಸಿ ಉಳಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಂಟುಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿ.
3. ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಶ್ಯಾಂಪೂ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಎಗ್ ಶ್ಯಾಂಪೂ :

ಒಂದು ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು ಶ್ಯಾಂಪೂ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಶ್ಯಾಂಪೂಗೆ ಸೇರಿಸಬಾರದು

ಸೂಚನೆ :

ಮಿಕ್ಸಿ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶ್ಯಾಂಪೂವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಎಸ್.ಎಲ್.ಎಸ್. ಮತ್ತು

ಸಿ.ಎಮ್.ಸಿ.ಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ 1/4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ನೀರನ್ನು ಅಂದರೆ 1/4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಬೇಕು. (ಮಿಕ್ಸಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಶ್ಯಾಂಪೂ ದಪ್ಪನಾಗಿರುತ್ತದೆ.)

ಉಪಯೋಗ : ಶ್ಯಾಂಪೂವನ್ನು ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ಷೇವಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಆಯಿಲ್ ಶ್ಯಾಂಪೂ

100 ಗ್ರಾಂ ಶುದ್ಧವಾದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು 1/2 ಲೀಟರ್ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿದರೆ ಆಯಿಲ್ ಶ್ಯಾಂಪೂ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ :

1. ಆಯಿಲ್ ಶ್ಯಾಂಪೂವನ್ನು ಒರಟಾದ ಕೂದಲಿರುವವರು ಬಳಸಬಹುದು.
2. ಕೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಇಡುವ ವಾಡಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರು ಆಯಿಲ್ ಶ್ಯಾಂಪುವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
3. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಹರ್ಬಲ್ ಶ್ಯಾಂಪೂ

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಜಜ್ಜಿದ ಬೇವಿನ ಎಲೆ	1 ಹಿಡಿ
2.	ಜಜ್ಜಿದ ತುಳಸೀ ಎಲೆ	1 ಹಿಡಿ
3.	ಒಣ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ	4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
4.	ಮೆಹಂದಿ (ಗೋರಂಟಿ) ಪುಡಿ	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
5.	ನೀರು	500 ಮಿ. ಲೀ.
6.	ಕಾರ್ಬಾಕ್ಸಿ ಮಿಥೈಲ್ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ (CMC)	10 ಗ್ರಾಂ
7.	ಸೋಡಿಯಂ ಲಾರೆಲ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ (SLS)	50 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ.
2. ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ತುಳಸೀ ಎಲೆ, ನಲ್ಲಿಕಾಯಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಬಿಡಿ.
3. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಿವುಚಿ ರಸವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ.
4. ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿ.ಎಮ್.ಸಿ. ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.
5. ಎಸ್.ಎಲ್.ಎಸ್. ಸೇರಿಸಿ ಉಳಿದ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ, ಶ್ಯಾಂಪೂವನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಲುಕಿ.
2. ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಮತ್ತು ನೀರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆತ ಮೇಲೆ ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ.
3. ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಟೂಥ್ ಪೌಡರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ಪೂನ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.
4. ಟೂಥ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಸಾಕಷ್ಟು ದಪ್ಪದಾದ ಮೇಲೆ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಗೆ ತುಂಬಿ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ.
5. ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ತಿನ್ನುವ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಬ್ರಷ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಬಳಸಬಹುದು.

11. ಶ್ಯಾಂಪೂ

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು:

1.	ಸೋಡಿಯಂ ಲಾರೆಲ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ (S.L.S.)	50 ಗ್ರಾಂ
2.	ಕಾರ್ಬಾಕ್ಸಿ ಮೀಥೈಲ್ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ (CMC)	10 ಗ್ರಾಂ
3.	ತಿನ್ನುವ ಬಣ್ಣ (ಫುಡ್ ಕಲರ್) ಹಸಿರು/ಹಳದಿ	2 ಚಿಟಿಕೆ
4.	ಪರಿಮಳ	5 ಹನಿ
5.	ನೀರು	500 ಮಿ. ಲೀ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿ.ಎಮ್.ಸಿ. ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
2. ಎಸ್.ಎಲ್.ಎಸ್. ಸೇರಿಸಿ ಉಳಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಂಟುಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿ.
3. ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಶ್ಯಾಂಪೂ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಎಗ್ ಶ್ಯಾಂಪೂ :

ಒಂದು ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು ಶ್ಯಾಂಪೂ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಹಳದಿ ಭಾಗವನ್ನು ಶ್ಯಾಂಪೂಗೆ ಸೇರಿಸಬಾರದು

ಸೂಚನೆ :

ಮಿಕ್ಸಿ ಯಂತ್ರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶ್ಯಾಂಪೂವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಎಸ್.ಎಲ್.ಎಸ್. ಮತ್ತು

ಸಿ.ಎಮ್.ಸಿ.ಯನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಹಾಕಿ 1/4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಉಳಿದ ನೀರನ್ನು ಅಂದರೆ 1/4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಬೇಕು. (ಮಿಕ್ಸಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಶ್ಯಾಂಪೂ ದಪ್ಪನಾಗಿರುತ್ತದೆ.)

ಉಪಯೋಗ : ಶ್ಯಾಂಪೂವನ್ನು ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ಷೇವಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಆಯಿಲ್ ಶ್ಯಾಂಪೂ

100 ಗ್ರಾಂ ಶುದ್ಧವಾದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು 1/2 ಲೀಟರ್ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿದರೆ ಆಯಿಲ್ ಶ್ಯಾಂಪೂ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ :

1. ಆಯಿಲ್ ಶ್ಯಾಂಪೂವನ್ನು ಒರಟಾದ ಕೂದಲಿರುವವರು ಬಳಸಬಹುದು.
2. ಕೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಇಡುವ ವಾಡಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರು ಆಯಿಲ್ ಶ್ಯಾಂಪುವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
3. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಹರ್ಬಲ್ ಶ್ಯಾಂಪೂ

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಜಜ್ಜಿದ ಬೇವಿನ ಎಲೆ	1 ಹಿಡಿ
2.	ಜಜ್ಜಿದ ತುಳಸೀ ಎಲೆ	1 ಹಿಡಿ
3.	ಒಣ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ	4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
4.	ಮೆಹಂದಿ (ಗೋರಂಟಿ) ಪುಡಿ	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
5.	ನೀರು	500 ಮಿ. ಲೀ.
6.	ಕಾರ್ಬಾಕ್ಸಿ ಮಿಥೈಲ್ ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ (CMC)	10 ಗ್ರಾಂ
7.	ಸೋಡಿಯಂ ಲಾರೆಲ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ (SLS)	50 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ.
2. ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ತುಳಸೀ ಎಲೆ, ನಲ್ಲಿಕಾಯಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಬಿಡಿ.
3. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಕಿವುಚಿ ರಸವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ.
4. ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿ.ಎಮ್.ಸಿ. ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆದ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.
5. ಎಸ್.ಎಲ್.ಎಸ್. ಸೇರಿಸಿ ಉಳಿದ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ, ಶ್ಯಾಂಪೂವನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

ಈ ಶ್ಯಾಂಪೂಗೆ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಮಿಕ್ಸಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಈ ಶ್ಯಾಂಪೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

13. ಸ್ನಾನದ ಚೂರ್ಣ (1ನೇ ವಿಧಾನ)

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟು	2 ಲೋಟ
2.	ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ	1 ಲೋಟ
3.	ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆಯ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ	1 ಲೋಟ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಡಬ್ಬಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸ್ನಾನದ ಚೂರ್ಣ (2ನೇ ವಿಧಾನ)

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

1.	ಕಡಲೆಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟು	2 ಲೋಟ
2.	ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ	1 ಲೋಟ
3.	ಬಿಲ್ವ ಪತ್ರೆ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ	1 ಲೋಟ
4.	ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಪುಡಿ	1 ಲೋಟ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಡಬ್ಬಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

ಟಾಯಿಲೆಟ್ ಸೋಪಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸ್ನಾನದ ಚೂರ್ಣ ಬಳಸಬಹುದು.

ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು

1. ಹೇರಾಯಿಲ್ :

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ	250 ಗ್ರಾಂ
2.	ಸುರಳೀ ಪಟ್ಟೆ (ರತನ್ ಜೊತ)	2 ಅಂಗುಲ
3.	ನಿಂಬೆ ಹೊಟ್ಟಿನ ಪುಡಿ	4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ.
2. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸುರಳೀಪಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹೊಟ್ಟಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
3. ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ಕರೀ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಎರಡು ದಿನ ಬಿಸಿಲಿಗಿಡಿ.
4. ಮೂರನೇ ದಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಸಿದು ಶೋಧಿಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

2. ಭೃಂಗಾ ಮಲಕ ತೈಲ

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಭೃಂಗರಾಜ ರಸ	1/2 ಲೀಟರ್
2.	ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ	1/2 ಲೀಟರ್
3.	ಎಳೆಣ್ಣೆ (ಒಳ್ಳೆ ಎಳ್ಳಿನದು)	1/2 ಕೆ.ಜಿ.
4.	ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕಾಯಿಸಿದ್ದು	2 ಲೀಟರ್
5.	ಅತಿ ಮಧುರ ಪುಡಿ	30 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಭೃಂಗರಾಜ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಂದು ತೊಳೆದು ಕಡ್ಡಿ ಸಮೇತ ಜಜ್ಜಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ರಸವನ್ನು ಅಳತೆಮಾಡಿ.
2. ಬೆಟ್ಟದ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹಸಿಕಾಯಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜಜ್ಜಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹಸಿ ಕಾಯಿ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಗ್ರಂಧಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಒಣ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ನೂರು ಗ್ರಾಂ ತಂದು ಬೀಜ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ 1 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು 1/2 ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಇಳಿಯುವ ತನಕ ಕುದಿಸಿ ರಸವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
3. ಅತಿ ಮಧುರ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಗ್ರಂಧಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ತಂದು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬಳಸಬೇಕು.
4. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಕಾಯಿಸಿ ಕೆನೆ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿ.
5. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ (ಪುಡಿ) ಭೃಂಗರಾಜ ರಸಂ ಮತ್ತು ಅತಿಮಧುರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
6. ಬಾಂಡ್ಲಿಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನೀರಿನ ಅಂಶ ಪೂರ್ತಿ ಇಂಗುವ ತನಕ ಕುದಿಸಿ.
7. ಬಾಂಡ್ಲಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಸಿದು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

1. ಎಣ್ಣೆ ಕುದಿಸುವಾಗ ತಳ ಅಂಟದ ಹಾಗೆ ಆಗಾಗ ತಿರುವುತ್ತಿರಬೇಕು.
2. ಕುದಿಯುವ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಒಂದು ಹನಿ ತಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿದರೆ ಪಟಪಟ ಎಂದು ಶಬ್ದ ಮಾಡಿದರೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.
3. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು.

DR 415
03561

3. ಬ್ರಾಂಹ್ಮಿ ಹೇರಾಯಿಲ್ :

ಭೃಂಗರಾಜ ರಸಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಒಂದೆಲಗ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಬಳಸಿ ಭೃಂಗಾಮಲಕ ತೈಲ ತಯಾರಿಸಿದಂತೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

4. ವ್ಯಾಸಲೀನ್ (1ನೇ ವಿಧಾನ)

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ವೈಟ್ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜಲ್ಲಿ	100 ಗ್ರಾಂ
2.	ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಹಳದಿ/ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ	2 ಚಿಟಿಕೆ
3.	ಪರಿಮಳ	10 ಹನಿ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ವೈಟ್ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜಲ್ಲಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕರಗಿಸಿ.
2. ವೈಟ್ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ವ್ಯಾಸಲೀನ್ (2ನೇ ವಿಧಾನ)

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಜೇನು ಮೇಣ	25 ಗ್ರಾಂ
2.	ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ	80 ಗ್ರಾಂ
3.	ಪರಿಮಳ	5 ಹನಿ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಜೇನು ಮೇಣ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕರಗಿಸಿ.
2. ಜೇನು ಮೇಣ ಪೂರ್ತಿ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಟೀ ಫಿಲ್ಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಪರಿಮಳ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

5. ಫೇಸ್ ಪೌಡರ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಫ್ರೆಂಚ್ ಚಾಕ್ ಪೌಡರ್	45 ಗ್ರಾಂ
2.	ಕೆವೊಲಿನ್	30 ಗ್ರಾಂ
3.	ಜಿಂಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್	10 ಗ್ರಾಂ
4.	ಟಿಟ್ಯಾನಿಯಂ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್	10 ಗ್ರಾಂ
5.	ಜಿಂಕ್ ಸ್ಟೀರೇಟ್	5 ಗ್ರಾಂ
6.	ಪರಿಮಳ	20 ಹನಿ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಬಾಯಿಯುಳ್ಳ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ.
2. ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಲಕಿ.
3. ಪರಿಮಳ ಪೌಡರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆತ ಮೇಲೆ, ಪೌಡರನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು

1. ಪೆಯ್ನ್ ಬಾಂ

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ವೈಟ್ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜಲ್ಲಿ	100 ಗ್ರಾಂ
2.	ಮೆಂಥಾಲ್	1 ಗ್ರಾಂ
3.	ಥೈಮಾಲ್	1 ಗ್ರಾಂ
4.	ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ	1 ಗ್ರಾಂ
5.	ಉಂಡೆ ಕರ್ಪೂರ	2 ಗ್ರಾಂ
6.	ಲವಂಗ ತೈಲ	1 ಮಿ. ಲೀ.
7.	ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲ	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
8.	ಮೀಥೈಲ್ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜಲ್ಲಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕರಗಿಸಿ.
2. ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟಲನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.
3. ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜಲ್ಲಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಿಸಿ (ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣ)
4. ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕರಗಿದ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜಲ್ಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

2. ಎಕ್ಸ್ ಬಾಮ್

2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಟರ್‌ಪೆಂಟೈನ್ ಅಥವಾ 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಟರ್ ಪೆಂಟೈನ್ ಲಿನಿಮೆಂಟನ್ನು ಪೆಯ್ನ್ ಬಾಂ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ. ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ : ಈ ಬಾಂನ್ನು ಕೈಕಾಲು ಉಳುಕಿದಾಗ, ನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

3. ಚರ್ಮದ ಮುಲಾಮು:

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಜೇನು ಮೇಣ	25 ಗ್ರಾಂ
2.	ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ	80 ಗ್ರಾಂ
3.	ಬೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಜೇನುಮೇಣ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕರಗಿಸಿ.
2. ಜೇನು ಮೇಣ ಪೂರ್ತಿ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಟೀ ಫಿಲ್ಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ.
3. ಬೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ:

ಈ ಮುಲಾಮನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಗಾಯ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

4. ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣ

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಮೆಂಥಾಲ್ (ಪೆಪ್ಪರಮೆಂಟ್ ಅರ್ಕ)	5 ಗ್ರಾಂ
2.	ಥೈಮಾಲ್ (ಅಝುವಾನ ಆರ್ಕ)	5 ಗ್ರಾಂ
3.	ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ	20 ಗ್ರಾಂ
4.	ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲ	20 ಮಿ. ಲಿ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಲುಕಿ.
2. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಕರಗಿ ದ್ರವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಮಿಶ್ರಣ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ 3 ಹನಿ ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ, ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಸವರಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು.
2. ಒಂದು ಚೂರು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆಯ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಹನಿ ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸಿದರೆ ಗಂಟಲ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ತೀವ್ರವಾದ ನೆಗಡಿಯಾಗಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಫ ಸೇರಿ, ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿದಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ, 3 ಅಥವಾ 4 ಹನಿ, ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣ ಸೇರಿಸಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ

ಒಂದು ಟವೆಲ್ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಆವಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವುದರಿಂದ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ, ಉಪಶಮನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

4. ಕೈವಸ್ತ್ರದ ಮೇಲೆ, 3 ಹನಿ ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಅದರ ವಾಸನೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
5. ಹಲ್ಲು ನೋವಾದಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿಡಿ. ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಹಲ್ಲಿಗೆ, ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟರೆ ಹಲ್ಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಿಗೆ 3 ಹನಿ ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ, ಹಚ್ಚಬಹುದು.
7. 3 ಹನಿ ಮೆಂಥಾಲ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು 1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಡೆಟಾಲ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಗಾಯಗಳು ತೀವ್ರ ಸೀರದೆ ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

5. ಮೆಡಿಕೇಟೆಡ್ ಆಯಿಲ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ	1/2. ಕೆ.ಜಿ.
2. ಟಮೋಟೋ ಗಿಡದ ರಸ	1/2 ಲೀಟರ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಂಡ್ಲಿಗೆ ಹಾಕಿ.
2. ಟಮೋಟೋ ಗಿಡವನ್ನು ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಎಲೆ ಸಮೇತ ತಂದು, ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಜಜ್ಜಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಅದನ್ನು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
3. ಬಾಂಡ್ಲಿಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನೀರಿನ ಅಂಶ ಇಂಗುವತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ನೀರಿನ ಅಂಶ ಪೂರ್ತಿ ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ, ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಕೈಕಾಲು ಉಳುಕಾದ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವಿಗೆ, ಮೆಡಿಕೇಟೆಡ್ ಆಯಿಲ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಕೀಲು ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳಿಗೆ, ಮೆಡಿಕೇಟೆಡ್ ಆಯಿಲ್ ಹಚ್ಚಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲಿ ತಿಕ್ಕಿದರೆ, ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿಡೀರ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಪುಡಿಗಳು

1. ಆರೆಂಜ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಪೌಡರ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1. ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ	500 ಗ್ರಾಂ
2. ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಪುಡಿ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
3. ಆರೆಂಜ್ ಎಮಲ್ಷನ್	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಬೇಸಿನ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
2. ಆರೆಂಜ್ ಎಮಲ್ಷನ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

ಆರೆಂಜ್ ಎಮಲ್ಷನ್‌ಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಪೈನಾಪಲ್ ಎಮಲ್ಷನ್ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪೈನಾಪಲ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಪೌಡರ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆರೆಂಜ್, ಲೆಮನ್, ಪೈನಾಪಲ್ ಮ್ಯಾಂಗೋ ಮತ್ತು ಗ್ರೇಪ್ಸ್ ಎಮಲ್ಷನ್ಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

ಜ್ಯೂಸ್ :

ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ 3 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿದರೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಸ್ಸಿ :

ಒಂದು ಲೋಟ ಮೊಸರಿಗೆ 3 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದರೆ ಲಸ್ಸಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಸ್ವಾದ್ (ಜೀರ್ಣಕಾರಿ)

ಒಂದು ಲೋಟ ಜ್ಯೂಸ್ ಪೌಡರಿಗೆ 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಒಣ ಶುಂಠಿಪುಡಿ, 1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಕರೀಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, 1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಓಮದ ಪುಡಿ, (ಅಜವಾನ) ಇವೆಲ್ಲಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ (ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಸ್ವಾದ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದ ನಂತರ ತಿಂದರೆ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದ)

3. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲ್ ಪೌಡರ್

ಒಂದು ಲೋಟ ಜ್ಯೂಸ್ ಪೌಡರಿಗೆ 1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿ, 1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ. 1 ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರಿಗೆ 3 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಲ್ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿದರೆ ಜೀವ ಜಲ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಮಶಂಕೆ, ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ, ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು.

4. ಸ್ಪೈಸಿಲ್ ಪುಡಿ

ಒಂದು ಲೋಟ ಜ್ಯೂಸ್ ಪೌಡರಿಗೆ 2 ಚಿಟಿಕೆ ಮೆಂಥಾಲ್ ಪುಡಿ, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ. ಗಂಟಲ ನೋವು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಸ್ಪೈಸಿಲ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.

5. ಪಾನ್ ಮೀಟಾ (ಬಾಯಿಚಪ್ಪರಿಸಲು)

ಒಂದು ಲೋಟ ಜ್ಯೂಸ್ ಪೌಡರಿಗೆ 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ವೀಳೆದೆಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ. ಇದನ್ನು ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

6. ಕ್ಯಾಂಡಿ

ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರಿಗೆ 3 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿದರೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ಸಣ್ಣ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೊಳವೆಗಳಿಗೆ ತುಂಬಿ ಸೀಲ್ ಮಾಡಿ ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರಲ್ಲಿ ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಕ್ಯಾಂಡಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

7. ಕ್ರೀಮ್

ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಬೆಣ್ಣೆಗೆ 10 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಪೌಡರ್ ಸೇರಿಸಿ ಸಾಟಿಮಾಡಿದರೆ ಕ್ರೀಮ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಾದ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಕೇಕುಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲು, ಕ್ರೀಮ್ ಬಿಸ್ಕಟ್ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ :

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ 8 ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಜ್ಯೂಸ್ ಪೌಡರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

8. ರೋಜ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಸಕ್ಕರೆಪುಡಿ	500 ಗ್ರಾಂ
2.	ರಾಸ್ ಬೆರಿರೆಡ್ (ತಿನ್ನುವ ಬಣ್ಣ)	2 ಚಿಟಿಕೆ
3.	ರೋಜ್ ಎಸೆನ್ಸ್	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ.
2. ರಾಸ್ ಬೆರಿರೆಡ್ ತಿನ್ನುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
3. ರೋಜ್ ಎಸೆನ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ. ರೋಜ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್ ಪೌಡರನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

1. ಒಂದು ಲೋಟ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿದ ಹಾಲಿಗೆ 3 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ರೋಜ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್ ಪೌಡರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿದರೆ ರೋಜ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಲಸ್ಸಿ :

ಒಂದು ಲೋಟ ಮೊಸರಿಗೆ 3 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ರೋಜ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್ ಪೌಡರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡಿದರೆ ಲಸ್ಸಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಕ್ರೀಮ್ :

ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಬೆಣ್ಣೆಗೆ 10 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ರೋಜ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಾಟಮಾಡಿದರೆ ಕ್ರೀಮ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಕೇಕುಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಮ್ ಬಿಸ್ಕಟ್ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು.

4. ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ :

ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ 3 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ರೋಜ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ಪೌಡರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ರೆಫ್ರಿಜಿರೇಟರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

9. ಬಾದಾಮಿ ಮಾಲ್ಟ್ (1ನೇ ವಿಧಾನ)

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ	500 ಗ್ರಾಂ
2.	ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್	50 ಗ್ರಾಂ
3.	ಲೆಮನ್ ಎಲ್ಲೋ (ತಿನ್ನುವ ಬಣ್ಣ)	2 ಚಿಟಿಕೆ
4.	ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
5.	ಬಾದಾಮಿ ಎಸೆನ್ಸ್	1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ.
2. ಕಾರ್ನ ಫ್ಲೋರ್, ಲೆಮನ್ ಎಲ್ಲೋ ತಿನ್ನುವ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
3. ಬಾದಾಮಿ ಎಸೆನ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ ಬಾದಾಮಿ ಮಾಲ್ಟ್‌ನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಬಾದಾಮಿ ಮಾಲ್ಟ್ (2ನೇ ವಿಧಾನ)

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಸಕ್ಕರೆ	500 ಗ್ರಾಂ
2.	ಕಾರ್ನ ಫ್ಲೋರ್	50 ಗ್ರಾಂ
3.	ಲೆಮನ್ ಎಲ್ಲೋ (ತಿನ್ನುವ ಬಣ್ಣ)	2 ಚಿಟಿಕೆ
4.	ಲವಂಗದ ಪುಡಿ	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
5.	ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜ	25 ಗ್ರಾಂ
6.	ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ	25 ಗ್ರಾಂ
7.	ಬಾದಾಮಿ ಎಸೆನ್ಸ್	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜವನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆಯಿರಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ, ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ, ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಲವಂಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ.
3. ಕಾರ್ನ ಫ್ಲೋರ್ ಲೆಮನ್ ಎಲ್ಲೋ ತಿನ್ನುವೀ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಎಸೆನ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ, ಬಾದಾಮಿ ಮಾಲ್ಟನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

1. ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು : ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ 3 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಬಾದಾಮಿ ಮಾಲ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿದರೆ ಬಿಸಿ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.
ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಹಾಲಿಗೆ ಮೂರು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಬಾದಾಮಿ ಮಾಲ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ತಣ್ಣನೆಯ ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ

2. ಲಸ್ಸಿ : ಒಂದು ಲೋಟ ಮೊಸರಿಗೆ 3 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಬಾದಾಮಿ ಮಾಲ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಕಡಿದರೆ ಲಸ್ಸಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಕ್ರೀಮ್ : ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಬೆಣ್ಣೆಗೆ 8 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಬಾದಾಮಿ ಮಾಲ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಸಾಟಿ ಮಾಡಿದರೆ ಕ್ರೀಮ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಕೇಕುಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕ್ರೀಮ್ ಬಿಸ್ಕಟ್ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ:
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ವಿದವಾದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಬಾದಾಮಿ ಮಾಲ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಸಿರಪ್ಸ್

1. ಆರೆಂಜ್ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಸಿರಪ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಸಕ್ಕರೆ	600 ಗ್ರಾಂ
2.	ನೀರು	800 ಮಿ.ಲೀ.
3.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
4.	ಆರೆಂಜ್ ಎಮಲ್ಶನ್	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

1. ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕುದಿಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ.

2. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ, ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ.
3. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಆರೆಂಜ್ ಎಮಲ್ಷನ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಸ್ಟೆರಿಲೈಜ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಉಪಯೋಗ :

1. ಒಂದು ಲೋಟ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಆರೆಂಜ್ ಸಿರಪ್‌ಗೆ 2 ಅಥವಾ 2 $^1/_2$ ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.
2. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಿ ಕ್ಯಾಂಡಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ :

ಆರೆಂಜ್ ಎಮಲ್ಷನ್ ಬದಲಾಗಿ ಪೈನಾಪಲ್ ಎಮಲ್ಷನ್ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಪೈನಾಪಲ್ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಸಿರಪ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಎಮಲ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಸಿರಪ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

2. ರೋಜ್ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಸಿರಪ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಸಕ್ಕರೆ	600 ಗ್ರಾಂ
2.	ನೀರು	800 ಮಿ.ಲೀ.
3.	ರಾಸ್ ಬೆರಿರೆಡ್ (ತಿನ್ನುವ ಬಣ್ಣ)	2 ಚಿಟಿಕೆ.
4.	ರೋಜ್ ಎಸೆನ್ಸ್	1/2 ಟೀಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕುದಿ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ಕರಗಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ.
3. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ರೋಜ್ ಎಸೆನ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಉಪಯೋಗ :

ಒಂದು ಲೋಟ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲಿಗೆ 3 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿದರೆ ರೋಜ್ ಮಿಲ್ಕ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು

ರಸಭರಿತವಾದ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ರಸಗಳು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಜೀವ ಸತ್ವಗಳನ್ನು, ಲವಣ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

● ಸ್ಕ್ವಾಷ್ :
ಒಂದು ಭಾಗ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ 2 ಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ಕ್ವಾಷ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

● ಕ್ರಷ್ ಅಥವಾ ಸಿರಪ್ :
ಒಂದು ಭಾಗ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ 3 ಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕ್ರಷ್ ಅಥವಾ ಸಿರಪ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

● ನೆಕ್ಟರ್ :
ಒಂದು ಭಾಗ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ 4 ಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೆಕ್ಟರ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.
ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ರಸಗಳಲ್ಲದೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ವಿಧದ ರಸಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

● ಕಾರ್ಡಿಯಲ್ಸ್ :
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಂಬೆ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸದಿಂದ ಕಾರ್ಡಿಯಲ್ಸ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾರ್ಡಿಯಲ್ಸ್ ತಯಾರಿಸಲು ತಿಳಿಗೊಳಿಸಿದ ರಸವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

● ಬಾರ್ಲಿ ವಾಟರ್ :
ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವಾಗ ಬಾರ್ಲಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬಾರ್ಲಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ.

1. ಲೆಮನ್ ಸ್ಕ್ವಾಷ್

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ಟೈನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಚಾಕು ಬಳಸಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ (ರಸ ತೆಗೆಯಲು ಒತ್ತುವ ಅಥವಾ ತಿರುಗುವ ಸಾದನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು) ರಸವನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜರಡಿ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜಾಲರಿ ಬಳಸಿ ಶೋಧಿಸಿ ರಸವನ್ನು ಅಳತೆಮಾಡಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು:

1.	ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ	1 ಲೀಟರ್
2.	ಸಕ್ಕರೆ	2 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ನೀರು	1 ಲೀಟರ್
4.	ಲೆಮನ್ ಎಮಲ್ಷನ್	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
5.	ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಮೆಟಾ ಬೈಸಲ್ಫೈಟ್ (ಕೆ.ಎಂ.ಎಸ್)	3/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು ಮತ್ತು 4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಕುದಿಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆಮಾಡಿ.
3. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಲೆಮನ ಎಮಲ್ಷನ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
5. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆ.ಎಮ್.ಎಸ್. ಕರಗಿಸಿ ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ರಸವನ್ನು ಸ್ಟರಿಲೈಸ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

1. ರಸವನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬುವಾಗ ಬಾಟಲಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ 2 ಅಂಗುಲ ಖಾಲಿ ಜಾಗ ಇರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.
2. 1 ಭಾಗ ಸ್ಕ್ವಾಷ್‌ಗೆ 2 ಅಥವಾ $2\frac{1}{2}$ ಭಾಗ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

2. ಆರೆಂಜ್ ಸ್ಕ್ವಾಷ್

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಆರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಜ್ಯೂಸ್ ಎಕ್ಸಾಟ್ರಾಕ್ಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ರಸವನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜಾಲರಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಅಳತೆಮಾಡಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನರಸ	1 ಲೀಟರ್
2. ಸಕ್ಕರೆ	2 ಕೆ.ಜಿ.
3. ನೀರು	1 ಲೀಟರ್
4. ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	20 ಗ್ರಾಂ (4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್)
5. ಆರೆಂಜ್ ಎಮಲ್ಷನ್	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
6. ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಮೆಟಾ ಬೈಸಲ್ಫೈಟ್(KMS)	3.2 ಗ್ರಾಂ (3/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್)

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿ ಬರುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
2. ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಪಾಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ.
3. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಆರೆಂಜ್ ಎಮಲ್ಷನ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
5. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆ.ಎಮ್.ಎಸ್. ಕರಗಿಸಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ರಸವನ್ನು ಸ್ಟರಿಲೈಜ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉಪಯೋಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

1. ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಹೊರದೂಡಲ್ಪಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಸಕ್ಕರೆ, ಹರಳು ಕಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
3. ಪಾನೀಯದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಸಂರಕ್ಷಣಾವಸ್ತು, ಹುಳಿ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಚುರುಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮ್ಯಾಂಗೋ ಸ್ಕ್ವಾಷ್

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ತೋತಾಪುರಿ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಜಾತಿಯ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಸ್ಪೂನಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿರುಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ. ಓಟೆಯನ್ನು

ಬಿಡಿಸಿ ತಿರುಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಮಸೆದು ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ರಸ ತಯಾರಿಸಿ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜರಡಿಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಅಳತೆ ಮಾಡಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	2 ಕೆಜಿ.
3.	ನೀರು	1 ಲೀ.
4.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
5.	ಮ್ಯಾಂಗೋ ಎಮಲ್ಷನ್	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
6.	ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಮೆಟಾ ಬೈ ಸಲ್ಫೇಟ್	3/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕುದಿ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಪಾಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ.
3. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಮ್ಯಾಂಗೋ ಎಮಲ್ಷನ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
5. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಮೆಟಾ ಬೈಸಲ್ಫೇಟನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಬೆರಸಿ ರಸವನ್ನು ಸ್ಟೆರಿಲೈಸ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

4. ಪೈನಾಪಲ್ ಸ್ಕ್ವಾಷ್

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಪೈನಾಪಲ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಆರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸ್ಟೈನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಚಾಕು ಬಳಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಸ್ಟೀಲ್ ತುರುವ ಮಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ತುರಿಯಿರಿ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನೆಟ್ ಬಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ, ಅಳತೆ ಮಾಡಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಪೈನಾಪಲ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ	1 ಲೀ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	2 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ನೀರು	1 ಲೀ.
4.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
5.	ಪೈನಾಪಲ್ ಎಮಲ್ಷನ್	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
6.	ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ ಮೆಟಾಬೈ ಸಲ್ಫೇಟ್	3/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕುದಿಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಪಾಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ.

3. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಪೈನಾಪಲ್ ಎಮಲ್ಷನ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
5. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಮೆಟಾ ಬೈಸಲ್ಫೇಟ್ (ಕೆ.ಎಮ್.ಎಸ್.) ಕರಗಿಸಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ ರಸವನ್ನು ಸ್ಟೆರಿಲೈಸ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

5. ಗ್ರೇಪ್ ಸ್ಕ್ವಾಷ್

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ನೀಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ತಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿರಿ. ಬಿಡಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆ ಬೇರೆಯಾಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನೆಟ್ ಬಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ, ರಸವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ನೀಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ	1 ಲೀ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	2 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ನೀರು	1 ಲೀ.
4.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
5.	ಟೋನೋವಿನ್	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
6.	ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಮೇಟ್ (ಎಸ್.ಬಿ.)	1 1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಕುದಿಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ.
3. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಟೋನೋವಿನ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
5. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಬಿ. ಕರಗಿಸಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
6. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸ್ಟೆರಿಲೈಸ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

6. ಲೆಮನ್ ಜಿಂಜರ್ ಸ್ಕ್ವಾಷ್

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹಸಿಶುಂಠಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತುರಿದು ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ 800 ಮಿ.ಲೀ. ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ 200 ಮಿ. ಲೀ. ಶುಂಠಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಶುಂಠಿ ರಸ ಬೆರಸಿದ ನಿಂಬೆ ರಸ	1 ಲೀ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	2 ಕೆ.ಜಿ.

3. ನೀರು 1 ಲೀ.
4. ಲೆಮನ್ ಎಮಲ್ಷನ್ 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
5. ಜಿಂಜರ್ ಎಸೆನ್ಸ್ 1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
6. ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ (KMS) ಮೆಟಾ ಬೈಸಲ್ಫೇಟ್ 3/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು ಮತ್ತು 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಕುದಿಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ.
3. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಲೆಮನ್ ಎಮಲ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಜಿಂಜರ್ ಎಸ್ಸೆನ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ
5. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ.
6. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸ್ಟೆರಿಲೈಸ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

7. ಫ್ರೂಟ್ ಪಂಚ್ ಅಥವಾ ಕಾಕ್ ಟೈಲ್

ಫ್ರೂಟ್ ಪಂಚ್ ಅಥವಾ ಕಾಕ್‌ಟೈಲ್‌ನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.

1. ಕರೀ ದ್ರಾಕ್ಷಿ 1/2 ಕೆ.ಜಿ.
2. ಪೈನಾಪಲ್ 1 ಹಣ್ಣು.
3. ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು 10
4. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು 10
5. ಹಸೀ ಶುಂಠಿ 50 ಗ್ರಾಂ

ಕರೀ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಬೀಜ ಬೇರೆಯಾಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜರಡಿಯಿಂದ ರಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪೈನಾಪಲ್ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತುರಿದು ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಜ್ಯೂಸ್ ತೆಗೆಯುವ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬೆರಸಿ ಹಸೀ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ತುರಿದು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜರಡಿಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ರಸವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1. ಮಿಶ್ರ ಹಣ್ಣಿನರಸ 1 ಲೀ.
2. ಸಕ್ಕರೆ 2 ಕೆ.ಜಿ.
3. ನೀರು 1 ಲೀ.
4. ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ 1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
5. ಮಿಶ್ರ ಹಣ್ಣಿನ ಎಸೆನ್ಸ 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
6. ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ (KMS) ಮೆಟಾಬೈಸಲ್ಫೇಟ್ 3/4 ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕುದಿಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಪಾಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ, ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ.
3. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಪೈನಾಪಲ್ ಎಮಲ್ಷನ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
5. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆ.ಎಮ್.ಎಸ್. ಕರಗಿಸಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

8. ಸಿದ್ಧವಾದ ಪಾನೀಯ

ಸ್ಕ್ವಾಷಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಸ್ಕ್ವಾಷಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯ ಬೇಕಾದರೆ 1 ಭಾಗ ಸ್ಕ್ವಾಷ್ ಗೆ 2 ಭಾಗ ಅಥವಾ 3 ಭಾಗ ನೀರು ಬೆರಸಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಸಿದ್ಧವಾದ ಪಾನೀಯಗಳೆನ್ನು ನೀರು ಬೆರಸದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲಾ ಇಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು, ಕರೀ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಪೈನಾಪಲ್, ಮ್ಯಾಂಗೋ, ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಹಣ್ಣಿನ ರಸ	1 ಲೀ
2.	ಸಕ್ಕರೆ	1 ಕೆಜಿ
3.	ನೀರು	4 ಲೀ
4.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
5.	ಎಮಲ್ಷನ್	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ಸೂಚನೆ :

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಾರದು.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಕುದಿಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ, ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ.
3. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು 200 ಮಿ. ಲೀ. ಬಾಟಲುಗಳಿಗೆ ತುಂಬಿ. ಬಾಟಲಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಖಾಲಿ ಜಾಗ ಇರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
5. ಬಾಟಲುಗಳಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ, ದಪ್ಪವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ಸುತ್ತಿ ಬಾಟಲನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಡಿ 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಬಾಟಲನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಶೇಖರಿಸಿ. ಸುಮಾರು ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಬಹುದು. ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಬಾಟಲಿನ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು ರಸವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದು.

ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್ಸ್

ಹಾಲು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿಗೆ ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್ಸ್ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್ಸ್ ವ್ಯಾಪಾರ ಭರದಿಂದ ನಡೆದಿದೆ. ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್ಸ್‌ಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾದ, ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾದ ಪಾನೀಯಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸುಲಭದ ಬೆಲೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

1. ಕಾಫಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1. ಸಕ್ಕರೆ	600 ಗ್ರಾಂ
2. ನೀರು	300 ಮಿ.ಲೀ.
3. ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1 ಚಿಟಿಕೆ
4. ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜ	20 ಗ್ರಾಂ
5. ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ	20 ಗ್ರಾಂ
6. ಏಲಕ್ಕಿ	2 ಗ್ರಾಂ
7. ಕಾಫಿಪುಡಿ	25 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ.
2. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.
3. ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು, ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕುದಿ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ.
4. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ.
5. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಗೋಡಂಬಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅರೆಯಿರಿ.
6. ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜರಡಿಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಸ್ಟೆರಿಲೈಸ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ 4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ತಿರುವಿ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿ.

2. ರೋಜ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಸಕ್ಕರೆ	600 ಗ್ರಾಂ
2.	ನೀರು	300 ಮಿ.ಲೀ.
3.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1 ಚಿಟಿಕೆ
4.	ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ	20 ಗ್ರಾಂ
5.	ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜ	20 ಗ್ರಾಂ
6.	ರಾಸ್ ಬೆರ್ರಿರೆಡ್ ಫುಡ್ ಕಲರ್	2 ಚಿಟಿಕೆ
7.	ರೋಜ್ ಎಸೆನ್ಸ್	1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಕುದಿಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ.
3. ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜವನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ.
4. ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಿರಿ.
5. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಬಾದಾಮಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ತಿರುವಿ.
6. ರಾಸ್‌ಬೆರ‍್ರಿರೆಡ್ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ರೋಜ್ ಎಸೆನ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ, ತಿರುವಿ.
7. ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜರಡಿಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಒಂದು ಲೋಟ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಹಾಲಿಗೆ 4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ರೋಜ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ತಿರುವಿ, ಲೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿ.

3. ಪಿಸ್ತಾ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಸಕ್ಕರೆ	600 ಗ್ರಾಂ
2.	ನೀರು	300 ಮಿ.ಲೀ.
3.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1 ಚಿಟಿಕೆ
4.	ಪಿಸ್ತಾ ಬೀಜ	20 ಗ್ರಾಂ
5.	ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜ	20 ಗ್ರಾಂ
6.	ಆಪಲ್ ಗ್ರೀನ್ ಫುಡ್ ಕಲರ್	ಚಿಟಿಕೆ
7.	ಪಿಸ್ತಾ ಎಸೆನ್ಸ್	1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ ರೋಜ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್‌ನ ಹಾಗೆ.

4. ಬಾದಾಮಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಸಕ್ಕರೆ	600 ಗ್ರಾಂ
2.	ನೀರು	300 ಮಿ.ಲೀ.
3.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1 ಚಿಟಿಕೆ
4.	ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ	150 ಗ್ರಾಂ
5.	ಲವಂಗ	6
6.	ಲೆಮನ್ ಎಲ್ಲೋ ತಿನ್ನುವ ಬಣ್ಣ	2 ಚಿಟಿಕೆ
7.	ಬಾದಾಮಿ ಎಸೆನ್ಸ್	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಲೆಮನ್ ಎಲ್ಲೋ ತಿನ್ನುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಕುದಿಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ.
3. ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ.
4. ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಲವಂಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆಯಿರಿ (ಬಾದಾಮಿ ಮಿಶ್ರಣ)
5. ಬಾದಾಮಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿಯಿರಿ.
6. ಬಾದಾಮಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್‌ನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜರಡಿಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ.
7. ಬಾದಾಮಿ ಎಸೆನ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ, ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕನ್ನು ಸ್ಟೆರಿಲೈಜ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

1. ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ, 4 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಬಾದಾಮಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್ ಸೇರಿಸಿ ಕಡೆದು ಕುಡಿಯುವುದು.
2. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ವೃದ್ದರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಬಾದಾಮಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಷೇಕ್ ಉತ್ತಮ ಪಾನೀಯ ಆಗಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಜಾಂ ಮತ್ತು ಜಲ್ಲಿಗಳು

ತಿರಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಪಪ್ಪಾಯ, ಸೀಬೆ, ಸೇಬು, ಚಿಕ್ಕೂ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಜಾಂ ತಯಾರಿಸುತ್ತೇವೆ.

1. ಮ್ಯಾಂಗೋ ಜಾಂ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು (ತೋತಾಪುರಿ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ) ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ 3 ಹೋಳುಗಳಾಗುವಂತೆ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಸ್ಪೂನಿನ

ಸಹಾಯದಿಂದ ತಿರುಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ, ಓಟೆಯ ಸುತ್ತಲಿರುವ ತಿರುಳನ್ನು ಸಹಾ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮಸಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ. ತಿರುಳನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ತಿರುಳು	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	1 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
4.	ಮ್ಯಾಂಗೋ ಎಮಲ್ಷನ್	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಒಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಇಡಿ.
2. ಜಾಂ ಹದ ಬರುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
3. ಜಾಂ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಿಸಿ.
4. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಎಮಲ್ಷನ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಿಸಿ.
5. ಜಾಂ ಇನ್ನೂ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

ಬಿಸಿ ಜಾಂ ಅನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬುವಾಗ ಬಾಟಲಿನ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮರದ ಹಲಗೆಯನ್ನು ಇಡಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಾಟಲ್ ಒಡೆಯುವುದು.

ಜಾಂ ಹದವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸುವಾಗ ಜಾಂ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪನಾದ ಮೇಲೆ ಅದು ಮೇಲೆ ಸಿಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದು ಚೂರು ಜಾಂ ತೆಗೆದು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಆರಿಸಿ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಓರೆಯಾಗಿ ಇಡಿ ಆಗ ಜಾಂ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಜಾರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಜಾಂ ಇನ್ನು ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿದ ಜಾಂ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಜಾರದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಜಾಂ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.

2. ಆಪಲ್ ಜಾಂ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಸೇಬನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ತಿರುಳು ತಯಾರಿಸಿ ಅಥವಾ ತುರುವಿ ತಿರುಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ತಿರುಳನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು:

1.	ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	1 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1/2 ಟೀಸ್ಪೂನ್
4.	ರಾಸ್ ಬೆರ್ರಿ ಎಸ್ಸೆನ್ಸ್	1/2 ಟೀಸ್ಪೂನ್
5.	ರಾಸ್ ಬೆರ್ರಿ ಫುಡ್ ಕಲರ್	2 ಚಿಟಿಕೆ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಜಾಂ ಹದ ಬರುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
2. ಜಾಂ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.
3. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಎಸ್ಸೆನ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಿಸಿ ಜಾಂ ಅನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

3. ಗೋವಾ ಜಾಂ (ಸೀಬೆ ರಂಗು)

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಗೋವಾ (ಸೀಬೆ) ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದುಂಡನೆಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈಗ ಹಣ್ಣಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿ ಅಥವಾ ತುರುವುದರ ಮೂಲಕ ತಿರುಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅಳತೆ ಮಾಡಿರಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು:

1. ಗೋವಾ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು	1 ಕೆ.ಜಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ	1 ಕೆ.ಜಿ.
3. ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
4. ರಾಸ್ ಬೆರ್ರಿರೆಡ್ ಬಣ್ಣ	2 ಚಿಟಿಕೆ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನ ಜಾಂ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಗೆ.

ಸೂಚನೆ:

ಇದೇ ರೀತಿ ಪಪ್ಪಾಯ, ಚಿಕ್ಕೂ (ಸಪೋಟ) ಹಲಸು ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಜಾಂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

4. ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಫ್ರೂಟ್ ಜಾಂ (ಮಿಶ್ರ ಹಣ್ಣಿನ ಜಾಂ)

ಮಿಶ್ರ ಹಣ್ಣಿನ ಜಾಂ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1. ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣು	1 ಹಣ್ಣು
2. ಸೇಬು	2 ಹಣ್ಣು
3. ಸೀಬೆ (ಗೋವಾ)	2 ಹಣ್ಣು
4. ಸಪೋಟ (ಚಿಕ್ಕೂ)	2 ಹಣ್ಣು
5. ನೀಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ	1/4 ಕೆ.ಜಿ.

03561

ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸೀಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು (1/2 ಲೋಟ ನೀರು) ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜರಡಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ರಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅಥವಾ ತುರುವಿ ತಿರುಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.
3. ಸೇಬಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಮಿಕ್ಸಿ ಅಥವಾ ತುರುವುದರ ಮೂಲಕ ತಿರುಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ.
4. ಸೀಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ದುಂಡನೆಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ತಿರುಳು ತಯಾರಿಸಿ.
5. ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ತಿರುಳುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಅಳತೆ ಮಾಡಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಮಿಶ್ರ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	1 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
4.	ಮಿಕ್ಸಡ್ ಫ್ರೂಟ್ ಎಸೆನ್ಸ್	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನ ಜಾಂ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಗೆ.

5. ಬೇಲದ ಕಾಯಿ ಜೆಲ್ಲಿ

1. ಹಣ್ಣುಗಳ ತಿರುಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಜಾಂ ತಯಾರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ನ್ನು ಬಳಸಿ ಜೆಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜೆಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿದ್ದು, ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು, ತಿನ್ನಲು ಸತ್ವ ಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಲದ ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ (Wood Apple) ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಬೇಲದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ಒಡೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ತಿರುಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.
2. ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹೋಳಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವ ಹಾಗೆ ನೀರು ಹಾಕಿ.
3. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ತಿರುಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ, ಮೆತ್ತಗೆ ಆಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜರಡಿಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಜೆಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಭರಿತ ಬೇಲದ ಕಾಯಿಯ ರಸ	1 ಲೀ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	1 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಭರಿತ ಬೇಲದ ಕಾಯಿಯ ರಸ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗುವ ತನಕ ಕುದಿಸಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜರಡಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ರಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ.
3. ಶೋಧಿಸಿದ ರಸವನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಜೆಲ್ಲಿ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಜೆಲ್ಲಿ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಸೇರಿಸಿ, ಬೆರಸಿ ಜೆಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಜೆಲ್ಲಿಯ ಹದವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಜೆಲ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಜೆಲ್ಲಿ ದಪ್ಪನಾದ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆಯ ತುಂಬಾ ನೊರೆಯಂತೆ ಉಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಪೂನಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹರಿ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಸ್ಪೂನಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದ "V" ಆಕಾರದ ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಗ ಜೆಲ್ಲಿ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಸ್ಪೂನಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆ ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಜೆಲ್ಲಿ ಹದಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಸೂಚನೆ:

ಜೆಲ್ಲಿ ಬೇಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಜೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕಲಕಿದರೆ ಜೆಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗುವಂಥ ಸಂಭವ ಉಂಟು ಆದುದರಿಂದ ತಿರುವಬಾರದು.

6. ಗುವಾ ಜೆಲ್ಲಿ (ಸೀಬೆಕಾಯಿಯ ಜೆಲ್ಲಿ)

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಗುವಾ ಕಾಯಿ (ದೋರೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು) ಆರಿಸಿ ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪದ ದುಂಡನೆಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹೋಳು ನುಣ್ಣಗಾಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ ರಸದಲ್ಲಿರುವ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ.

ಜೆಲ್ಲಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಭರಿತ ಗುವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ	1 ಲೀ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	1 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಬೇಲದ ಕಾಯಿಯ ಜೆಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಹಾಗೆ.

ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ :

ಗೋವಾ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವಂತ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರಜೆಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜೆಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೋಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಸ್ಪಿರಿಟನ್ನು ಲೋಟದ ಅಂಚಿನ ಮೂಲಕ ರಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಲುಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಲೋಟವನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಒಂದೇ ಗಡ್ಡೆ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು. ಪೆಕ್ಟಿನ್ 2-3 ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗಿ ಹೋಳುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಪೆಕ್ಟಿನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಗುವಾ ಚೀಸ್ :

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ತೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದು ದುಂಡನೆಯ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹೋಳುಗಳಿಂದ ತಿರುಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಅಳತೆ ಮಾಡಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಗುವಾ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	1 1/4 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ಬೆಣ್ಣೆ	100 ಗ್ರಾಂ
4.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
5.	ಉಪ್ಪು (ಟೇಬಲ್ ಸಾಲ್ಟ್)	1/4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
	ರಾಸ್ ಬೆರ್‍ರಿ ರೆಡ್ ಫುಡ್ ಕಲರ್ 2 ಚಿಟಿಕೆ ಬಣ್ಣ	

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ ಚೀಸ್, ಪಾತ್ರೆಯ ತಳಬಿಡುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ. ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ರಾಸ್ ಬೆರ್‍ರಿ ರೆಡ್ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.

2. ಪಾತ್ರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಜೇಸ್ ಅನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಸಮ ಮಾಡಿ ಜೇಸ್ ತಣ್ಣಗೆ ಆದಮೇಲೆ ಬಿಲ್ಲೆಗಳಾಗಿ ಕೊಯ್ದು ಬಾಟಲಿಗೆ ಶೇಖರಿಸಿ.

7. ಪಪ್ಪಾಯ ಟ್ರೂಟಿ ಫ್ರೂಟಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಹಸಿ ಪಪ್ಪಾಯ ತಂದು ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕಾಯನ್ನು ಅಡಿಕೆ ಚೂರಿನಂತೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿರಿ. (1 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಬಳಸಿದರೆ 1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಸುಣ್ಣ ಬಳಸಬೇಕು) ಮಾರನೇ ದಿನ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯನ್ನು ಬಸಿದು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 2 ಸಲ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1. ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪಪ್ಪಾಯ ಹೋಳು	1 ಕೆ.ಜಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ	600 ಗ್ರಾಂ
3. ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
4. ಫುಡ್ ಕಲರ್	ಸಾಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಪಪ್ಪಾಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಅದು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿ. 10 ನಿಮಿಷದವರಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
2. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಪಾತ್ರ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಸಿಯಿರಿ.
3. ಬೆಂದ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಪಾಕ ಇಂಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ (ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಳ ಅಂಟದ ಹಾಗೆ ತಿರುವುತ್ತಿರ ಬೇಕು)
4. ಸಕ್ಕರೆ ಪಾಕ ಇಂಗಿದ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಶೇಖರಿಸಿ.

8. ಪಪ್ಪಾಯ ರಿಂ ಜಿಂ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಹಸಿ ಪಪ್ಪಾಯವನ್ನು ತಂದು ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕಾಯನ್ನು ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಸ್ಟೀಲ್ ತುರುವ ಮಣೆ ಬಳಸಿ, ತುರುವಿ ಪಪ್ಪಾಯ ತುರಿಯನ್ನು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿರಿ. (1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ 1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಸುಣ್ಣ ಬಳಸಿ) ಮಾರನೇ ದಿನ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯನ್ನು ಬಸಿದು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 2 ಸಲ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು:

1. ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪಪ್ಪಾಯ ತುರಿ	1 ಕೆ.ಜಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ	600 ಗ್ರಾಂ
3. ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
4. ಫುಡ್ ಕಲರ್	ಸಾಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ : ಪಪ್ಪಾಯ ಟ್ರೂಟಿಫ್ರೂಟಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಗೆ.

9. ಪಪ್ಪಾಯ ಕ್ಯಾಂಡಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಹಸಿ ಪಪ್ಪಾಯ ತಂದು ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಪಪ್ಪಾಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟ ಬಂದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ಪಪ್ಪಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (ದುಂಡಗೆ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರವಾಗಿ, ಚೌಕ ಮತ್ತು ಆಯುತ ಮುಂತಾದ ಆಕರಗಳಲ್ಲಿ) ಪಪ್ಪಾಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಫೋರ್ಕ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೋಳುಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಚುಚ್ಚಿ ಟ್ರೂಟಿಫ್ರೂಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಪಪ್ಪಾಯ ಹೋಳುಗಳು	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	600 ಗ್ರಾಂ
3.	ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
4.	ಫುಡ್ ಕಲರ್	ಸಾಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ಪಪ್ಪಾಯ ಟ್ರೂಟಿಫ್ರೂಟಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಗೆ.

ಹುದುಗಿದ ಪಾನೀಯಗಳು

ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅನೇಕ ಜೀವ ಸತ್ವಗಳು, ಲೋಹ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಬೇಕಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವ, ಲೋಹ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ತರಕಾರಿ ಮತ್ತ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಲೋಹ ಮತ್ತ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೇಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಸತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳ ರಸ ತೆಗೆದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹುದಗಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹುದುಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ, ನೀರು ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಹುದಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹುದುಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈಸ್ಟ್, ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವಾಗ ಕೆಳವು ಉಪಯುಕ್ತ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹುದುಗಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುದುಗಿದ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್

ಇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಗ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ಪಾನೀಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರವಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧದಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಈ ಪಾನಿಯಗಳನ್ನು ಎಲಿಗ್ಸೀರ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ಎಲಗ್ಸೀರ್ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

1. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಎಲಿಗ್ಸೀರ್:

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

1.	ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	1 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ನೀರು	3 ಲೀಟರು
4.	ಈಸ್ಟ್	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ತೊಳೆಯಿರಿ.
2. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವಂತಹ ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ.
3. ನೀರು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿಸಿ.
4. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ 4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ.
5. 21 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಹುದಗಲು ಬಿಡಿ, 2 ಅಥವಾ 3 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸೌಟನ್ನು ಬಳಸಿ ತಿರುವಬೇಕು.
6. 21 ದಿನಗಳ ನಂತರ ರಸವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳಹಾಕಿ. ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಡಿ.
7. ಶೋಧಿಸಿದ ರಸವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ. ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಡಿ.
8. 10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಡಬ್ಬಿ ತಣ್ಣಗಾಗುವ ತನಕ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆಯಬಾರದು.
9. ರಸವನ್ನು ಸ್ಟರಿಲೈಸ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

1. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಎಲಿಗ್ಸೀರ್ ಕುಡಿಯಲು ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಯ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ದಿನವೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಸ ಸಂಬಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.
2. ಇದೇ ನಲ್ಲಿಕಾಯಿಂದ ಇನ್ನೂ 5 ಬಾರಿ, ಎಲಿಗ್ಸೀರ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ದೊಡ್ಡವರು ಪ್ರತಿದಿನ 100 ಮಿಲಿ 2 ಸಲ ಊಟದ ನಂತರ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿದಿನ 50 ಮಿ.ಲೀ. 2 ಸಲ ಊಟದ ನಂತರ.

2. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಎಲಿಗ್ಜೀರ್

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ನಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ತುಂಬಾ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಮಾಡಿದ ಎಲಿಗ್ಜೀರ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ವಾದಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿ	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	1 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ನೀರು	3 ಲೀಟರು
4.	ಈಸ್ಟ್	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನ್ನು ಆರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
2. ಕ್ಯಾರೆಟನ್ನು ಸ್ಟೀಲ್ ತುರುಮಣೆಯಿಂದ ತುರುವಿರಿ.
3. ಈ ಕ್ಯಾರೇಟ್ ತುರಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಸ್ಟೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
4. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಈಸ್ಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಸೇರಿಸಿ.
5. 21 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿಯನ್ನು ಹುದುಗಿಸಿ, ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಿರುವುತ್ತಿರಬೇಕು.
6. 21 ದಿನಗಳ ನಂತರ ರಸವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ರಸವನ್ನು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ, 10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಡಿ.
7. ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು ಎಲಿಗ್ಜೀರನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಎಲಿಗ್ಜೀರ್‌ನಂತೆ.

ಸೂಚನೆ :

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕ್ರಮದಂತೆ ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ಮತ್ತು ಮೂಲಂಗಿಯಿಂದಲೂ ಎಲಿಗ್ಜೀರ್ಸ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಬೀಟ್ ರೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಪಾನೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3. ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಎಲಿಗ್ಸೀರ್

ತುಳಸಿ ಔಷಧಿಯುಕ್ತವಾದ ಒಂದು ಪೂಜಾರ್ಹವಾದ ಎಲೆ. ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿ ಕರಿ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ತುಳಸಿ ಎಂಬ ಪ್ರಭೇದಗಳಿವೆ ಕರಿ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎಲಿಗ್ಸೀರ್ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಕರಿ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಕರೀ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳು	3 ಹಿಡಿ
2.	ಸಕ್ಕರೆ	1 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ನೀರು	3 ಲೀಟರು
4.	ಈಸ್ಟ್	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಕರಿ ತುಳಸಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಜ್ಜಿ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಒಂದು ಸ್ಟೈನ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ.
2. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ ಕರಗಿಸಿ ಸೇರಿಸಿ.
3. 21 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹುದುಗಿಸಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕುಲಕಿ.
4. 21 ದಿನಗಳ ನಂತರ ರಸವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ. 10 ನಿಮಿಷ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಡಿ.
5. ಡಬ್ಬಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಳ ತೆಗೆದು ರಸವನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

ತುಳಸಿ ಎಲಿಗ್ಸೀರ್ ಕಫ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ದೊಡ್ಡವರು ಊಟದ ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ 100 ಮಿಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕವರು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ 50 ಮಿಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ :

ತುಳಸಿ ಎಲಿಗ್ಸೀರ್‌ನಂತೆ ಪುದೀನಾ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಎಲಿಗ್ಸೀರ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

1. ಪುದೀನಾ ಎಲಿಗ್ಸೀರ್ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ಕಫ ನಿವಾರಕ, ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಲಿಗ್ಸೀರ್ ಶರೀರದ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ಮೆಂತ್ಯದ ಎಲಿಗ್ಜೀರ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳು	100 ಗ್ರಾಂ
2.	ಸಕ್ಕರೆ	1 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ನೀರು	3 ಲೀ
4.	ಈಸ್ಟ್	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಯುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
2. ಬೆಂದ ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಒಂದು ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
3. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ ಕರಗಿಸಿ ಸೇರಿಸಿ.
4. 21 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಾದುಗಿಸಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿರುವಬೇಕು.
5. 21 ದಿನಗಳ ನಂತರ ರಸವನ್ನು ಬಸಿದು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ, ರಸವ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಸ್ಟೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು 10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ
6. ನಂತರ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

ಮೆಂತ್ಯದ ಎಲಿಗ್ಜೀರ್ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾದ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮೆದುಪಾನಿಯಗಳ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಮೆಂತ್ಯದ ಎಲಿಗ್ಜೀರ್ ಇನ್‌ಸುಲೀನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ ಎಲಿಗ್ಜೀರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ :
ಬೇರೆ ಎಲಿಗ್ಜೀರ್ಸ್ ಸೇವಿಸಿದ ಹಾಗೆ.

ನೆಕ್ಟರ್ಸ್

ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟರೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿಕರವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಂತಹ ರಸವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ರಸದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಸುವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿ ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಹ ರಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ರಸಗಳನ್ನು ನೆಕ್ಟಸ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೆಕ್ಟರ್ಸ್ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಟರಿಲೈಜ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ತುಂ ಇಡಬಹುದು. ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನೆಕ್ಟರ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೆಕ್ಟರ್ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದ

1. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ನೆಕ್ಟರ್

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತಂದು ನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ತೇವವನ್ನು ಆರಿಸಿ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪೇಪರ್ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಜಜ್ಜಿ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ, ತೂಕ ಮಾಡಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ	1 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ಜಾಜಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಒಂದು ಶುದ್ಧವಾದ (ಸ್ಟರಿಲೈಜ್) ಮಾಡಿದ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಸ್ಟೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಒಂದು ಪದರ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪದರ ನಲ್ಲೀಕಾಯಿಯ ಹೋಳು ಬರುವ ಹಾಗೆ ಸ್ಟೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಮೇಲಿನ ಪದರ ಸಕ್ಕರೆಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.
3. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದರದ ಮೇಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಜಾಜಿಕಾಯಿಪುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
4. ಮೇಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪದರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತಿ ಸ್ಟೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ, ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕತ್ತಲಾಗಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಡಬ್ಬಿಯನ್ನಿಡಿ.
5. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಕಿವುಚಿ, ರಸವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜರಡಿಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಸ್ಟರಿಲೈಜ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

1. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ನೆಕ್ಟರ್ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಟಾನಿಕ್ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು, ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಕುಡಿಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ನೆಕ್ಟರಿನಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಖನಿಜ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಈ ನೆಕ್ಟರ್ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕಿಯಾಟೀಸ್, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ನೆಗಡಿಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವಾಗಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಟಾನಿಕ್ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಮಕ್ಕಳು 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ನಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
2. ದೊಡ್ಡವರು 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ನಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸೂಚನೆ :

2 ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳಿಂದ ನೆಕ್ಟರ್ ತಯಾರಿಸಿದ ನಂತರ ಉಳಿಯುವ ಹಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಒಂದು ಸಲ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಎಲಿಗ್ಜೀರ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

2. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ನೆಕ್ಟರ್

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ನೆಕ್ಟರ್ ತಯಾರಿಸಲು ಜಂಬು ನೇರಳೆ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ನೇರಳೆ (ನಾಯಿ ನೇರಳೆ) ಯನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು.

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ 2 ಅಂಗುಲ ಬರುವಂತೆ ನೀರು ತುಂಬಿ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಿ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಸಣ್ಣ ಹುಳುಗಳು ನೀರಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತವೆ. ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ತೂಕ ಮಾಡಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು	1. ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	1 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಪದರ ಪದರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಸ್ಟೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಮೇಲಿನ ಪದರ ಸಕ್ಕರೆಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು.
2. ಪ್ರತಿ ಪದರದ ಮೇಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ.
3. ಮೇಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪದರವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಅಮುಕಿ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ ಕತ್ತಲಾಗಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ 1 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಇಡಿ.
4. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ರಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಸ್ಟರಿಲೈಜ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ನೆಕ್ಟರ್ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ಹೇರಳವಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಒಳಗೊಂಡ ಈ ನೆಕ್ಟರ್ ಉತ್ತಮ ಟಾನಿಕ್ ಆಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೇರಳೆ 'ಶರಬತ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಟಾನಿಕ್. ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆಗಳಿಗೆ ಇದು ರಾಮಬಾಣ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

1. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ನೆಕ್ಟರ್ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಕೊಡಬೇಕು.

2. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ 1 ಟೇಬಲ್ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ನೆಕ್ಟರ್ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಕೊಡಬೇಕು.

3. 1 ಲೋಟ ನೆಕ್ಟರಿಗೆ 3 ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿದರೆ ದಾಹವನ್ನು ಇಂಗಿಸುವ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಪೇಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

3. ಆಪಲ್ ನೆಕ್ಟರ್

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಆಪಲ್ ಆರಿಸಿ ತಂದು ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತೇವ ಒರೆಸಿ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹೋಳುಗಳನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಿ.

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಆಪಲ್ ಚೂರುಗಳು	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಸಕ್ಕರೆ	1 ಕೆ.ಜಿ.
3.	ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ನೆಕ್ಟರ್ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಗೆ

ಸೂಚನೆ :

ಆಪಲ್ ನೆಕ್ಟರ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಟಾನಿಕ್ ಆಗಿದೆ. ಹೇರಳವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ :

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಅಥವಾ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ನೆಕ್ಟರ್‌ನಂತೆ.

ಸೂಚನೆ 2 :

ಇದೇ ರೀತಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೆಕ್ಟರ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚಟ್ನಿಗಳು

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚಟ್ನಿಗಳು ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚಟ್ನಿಗಳು ಊಟದ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚಟ್ನಿಗಳ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಸ್ವಾಧದಿಂದ ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಸ್ವಾದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋಧಿಸಿ ಲಾಲಾ ರಸವನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಊಟ ಬಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚಟ್ನಿ ಬಡಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚಟ್ನಿಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಳಿ ಇರುವ ಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಚಟ್ನಿಗಳನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು, ಉಪ್ಪು, ವಿನಿಗರ್ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

1. ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಹುಳಿ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ತೇವ ಒರಸಿ, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಉಪ್ಪು	200 ಗ್ರಾಂ
3.	ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ	25 ಗ್ರಾಂ
4.	ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ	25 ಗ್ರಾಂ
5.	ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	30 ಗ್ರಾಂ
6.	ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ	200 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಮಾವಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
2. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ, ಪಾತ್ರೆಯ ಬಾಯಿಗೆ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಕಟ್ಟಿ 2-3 ದಿನ ಬಿಸಿಲಿಗಿಡಿ.
3. ನಂತರ ಮೆಂತ್ಯ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ ಪುನಃ 2 ದಿನ ಬಿಸಿಲಿಗಿಡಿ.
4. ಉಳಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಹೋಳುಗಳು ಮುಳುಗುವಂತೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ.

ಸೂಚನೆ :

1. ಎಣ್ಣೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ವಿನಿಗರ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಸುಮಾರು 100 ಮಿ.ಲಿ. ವಿನಿಗರ್ ಬಳಸಬಹುದು.
2. ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಹುಳಿ, ಖಾರ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

2. ನಿಂಬೆ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ಪ್ರತಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಕತ್ತಿರಿಸಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳು 1 ಕೆ.ಜಿ.
2. ಉಪ್ಪು 200 ಗ್ರಾಂ
3. ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ 20 ಗ್ರಾಂ
4. ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ 30 ಗ್ರಾಂ
5. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 40 ಗ್ರಾಂ
6. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ 200 ಗ್ರಾಂ
7. ಇಂಗು 3 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
2. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
3. ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ 2 ದಿನ ಬಿಸಿಲಿಗಿಡಿ.
4. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ, ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
5. ಇಂಗನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಪೂನಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅರಳಿದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
6. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ತಣ್ಣನೆ ಮಾಡಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.

ಸೂಚನೆ :

ಹೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ 1/2 ಅಂಗುಲ ಎಣ್ಣೆ ನಿಲ್ಲುವಂತಿರಬೇಕು.

3. ಹಸೀ ಪಪ್ಪಾಯ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಹಸೀ ಪಪ್ಪಾಯ ತಂದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಪಪ್ಪಾಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ಬಸಿಯಿರಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1. ಪಪ್ಪಾಯ ಹೋಳುಗಳು 1 ಕೆ.ಜಿ.
2. ಉಪ್ಪು 100 ಗ್ರಾಂ
3. ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ 20 ಗ್ರಾಂ
4. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ 80 ಗ್ರಾಂ
5. ಹಸೀ ಶುಂಠಿ 25 ಗ್ರಾಂ
6. ಬಿಡಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 25 ಗ್ರಾಂ
7. ಸಕ್ಕರೆ 40 ಗ್ರಾಂ
8. ವಿನಿಗರ್ ಸಾಕಷ್ಟು

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಪಪ್ಪಾಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
2. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
3. ಹಸೀ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಸಕ್ಕರ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ ವಿನಿಗರ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ, ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

ವಿನಿಗರ್ ಪೂರ್ತಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಮುಳುಗಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

4. ಬದನೆಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿತಿರುವ ಬದನೆ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಂದು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹೋಳುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು:

1. ಬದನೆ ಹೋಳುಗಳು	1 ಕೆ.ಜಿ.
2. ಉಪ್ಪು	60 ಗ್ರಾಂ
3. ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ	25 ಗ್ರಾಂ
4. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	30 ಗ್ರಾಂ
5. ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ	15 ಗ್ರಾಂ
6. ಸಕ್ಕರೆ	20 ಗ್ರಾಂ
7. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ	200 ಗ್ರಾಂ
8. ಇಂಗು	1 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

1. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಾಯಿಸಿ.
2. ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಇಂಗು ಹಾಕಿ. ಇಂಗು ಒಡೆದ ಮೇಲೆ.
3. ಎಣ್ಣೆಯ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ, ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಪುನಃ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬದನೆ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ.
5. ಹೋಳುಗಳು ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
6. ವಿನಿಗರ್ ಸೇರಿಸಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ಉಪ್ಪಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

5. ಈರುಳ್ಳಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ

ಸಾಂಬಾರ್ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ, ತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ಹಂಚಿ ಕಡ್ಡಿ ಅಥವಾ ಫೋರ್ಕ್‌ನಿಂದ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಚುಚ್ಚಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಉಪ್ಪು	100 ಗ್ರಾಂ
3.	ನಿಂಬೆರಸ	50 ಮಿ. ಲೀ.
4.	ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ	25 ಗ್ರಾಂ
5.	ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	30 ಗ್ರಾಂ
6.	ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ	10 ಗ್ರಾಂ
7.	ಸಕ್ಕರೆ	20 ಗ್ರಾಂ
8.	ವಿನಿಗರ್	200 ಮಿ. ಲೀ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
2. ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
3. ಮೆಂತ್ಯಾಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ, ಬೆರಸಿ.
5. ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
6. ವಿನಿಗರ್ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ, ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಟಮೋಟೊ ಚಟ್ನಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವ ಟಮೋಟೊ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಟಮೋಟಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟಮೋಟೊ ಹಣ್ಣುಗಳು	1 ಕೆ.ಜಿ.
2.	ಉಪ್ಪು	100 ಗ್ರಾಂ
3.	ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
4.	ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ	30 ಗ್ರಾಂ

5. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ — 40 ಗ್ರಾಂ
6. ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ — 30 ಗ್ರಾಂ
7. ಸಾಸುವೆ — 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
8. ಇಂಗು — 1 ಗ್ರಾಂ
9. ಸಕ್ಕರೆ — 20 ಗ್ರಾಂ
10. ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ — 4 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
11. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ — 200 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ.
2. ಎಣ್ಣೆ ಕಾದ ಮೇಲೆ ಇಂಗು ಹಾಕಿ ಒಡೆಸಿ.
3. ಸಾಸುವೆ ಹಾಕಿ ಸಿಡಿಸಿ
4. ಎಣ್ಣೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಅರಸಿನ ಪುಡಿ, ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ, ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
5. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹಚ್ಚಿದ ಟಮೋಟೊವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಟಮೋಟೋ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು, ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
7. ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ.
8. ಪಾತ್ರೆಯ ಅಂಚುಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಡುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ. ಚಟ್ನಿಯನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

ಚಟ್ನಿ ಬಹಳ ದಿವಸಗಳ ಕಾಲ ಇರಬೇಕಾದರೆ 50 ಮಿ.ಲೀ. ವಿನಿಗರ್ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

7. ಹಸೀ ಪಪ್ಪಾಯ ಚಟ್ನಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತ ಹಸೀ ಪಪ್ಪಾಯ ತಂದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಪಪ್ಪಾಯವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ತುರುವೆ ಮಣೆಯಿಂದ ತುರಿಯಿರಿ.

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1. ಪಪ್ಪಾಯ ತುರಿ — 1 ಕೆ.ಜಿ.
2. ಉಪ್ಪು — 80 ಗ್ರಾಂ
3. ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ — 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
4. ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ — 20 ಗ್ರಾಂ
5. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ — 30 ಗ್ರಾಂ
6. ಸಾಸುವೆ — 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್
7. ನಿಂಬೆರಸ — 25 ಮಿ.ಲೀ.

8. ವಿನಿಗರ್	200 ಮಿ.ಲಿ.
9. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ	200 ಮಿ.ಲಿ.
10. ಸಕ್ಕರೆ	20 ಗ್ರಾಂ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಸಾಸುವೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಿಡಿಸಿ.
2. ಎಣ್ಣೆಯ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಅರಿಸಿನಪುಡಿ, ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಕಾರದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
3. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಪಪ್ಪಾಯ ತುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ.
4. ಸಕ್ಕರ ಮತ್ತು ವಿನಿಗರ್ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

8. ಟಮ್ಯಾಟೊ ಕೆಚಪ್

ಟಮ್ಯಾಟೊ ಬಡಪರ ಸೇಬು ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಟಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಪಲವಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಡದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಡಬಹುದು. ಟಮ್ಯಾಟೊ ಅಧಿಕವಾಗಿ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಬಹು ಜನಪ್ರಿಯ ತರಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ತಿರುಳಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಹಳದಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ. ಟಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ನಂತರ ಮಸೆಯಿರಿ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಜರಡಿಯಿಂದ ರಸವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಸವನ್ನು ಅಳತೆ ಮಾಡಿ. ರಸದಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳಿರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.

ಟಮ್ಯಾಟೋ ಕೆಚಪ್ ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1. ಟಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು	5 ಲೋಟ (1 ಲೀಟರ್)
2. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಹೆಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	1/2 ಗಡ್ಡೆ
3. ಲವಂಗ ಪುಡಿ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ (5 ಗ್ರಾಂ)
4. ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ (5 ಗ್ರಾಂ)
5. ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ	1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ (5 ಗ್ರಾಂ)
6. ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ	1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ (25 ಗ್ರಾಂ)
7. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	1 1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ (3 ಗ್ರಾಂ)
8. ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	1/2 ಸ್ಪೂನ್ (2 ಗ್ರಾಂ)
9. ಉಪ್ಪು	2 1/2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ (97.5 ಗ್ರಾಂ)
10. ಸಕ್ಕರೆ	1/2 ಲೋಟ (100 ಗ್ರಾಂ)
11. ವಿನಿಗರ್	10 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ (50 ಮಿ.ಲೀ.)
12. ಸೋಡಿಯಂ ಬೆನ್ ಜೋಯೇಟ್	2 ಚಿಟಿಕೆ

ಟಮ್ಯಾಟೋ ಕೆಚಪ್ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಟಮ್ಯಾಟೋ ತಿರುಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡಿ.
2. ಎಲ್ಲಾ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಗಂಟು ಕಟ್ಟಿ, ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಟಮ್ಯಾಟೋ ತಿರುಳಲ್ಲಿ ಇಳಿ ಬಿಡಿ.
3. ಟಮ್ಯಾಟೋ ತಿರುಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವ ತನಕ ಅಂದರೆ 5 ಲೋಟ ಸುಮಾರು ಒಂದೂ ಮುಕ್ಕಾಲು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಯಬೇಕು.
4. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಟಮ್ಯಾಟೋ ರಸದೊಳಕ್ಕೆ ಹಿಂಡಿ.
5. ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ವಿನಿಗರ್ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ.
6. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್‌ನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಟಮ್ಯಾಟೋ ಕೆಚಪ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ. ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ:

ಟಮ್ಯಾಟೋ ಕೆಚಪ್ ಉಪ್ಪು, ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಖಾರ ರುಚಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಒಂದು ವ್ಯಂಜನ. ಇದರ ಬಳಕೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ರೊಟ್ಟಿ, ಬ್ರೆಡ್, ಇಡ್ಲಿ, ವಡೆ, ಮೊದಲಾದ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಚಟ್ನಿಯಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು.

9. ಟಮ್ಯಾಟೋ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಟಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಟಮ್ಯಾಟೋ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಟಮ್ಯಾಟೋಗಳ ಮೇಲಿನ ಹೊಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಬೀಜಗಳ ಸಮೇತ ಟಮ್ಯಾಟೋ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ತಯಾರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ಚಟ್ನಿಯಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಟಮ್ಯಾಟೋಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಇಡಿ ಟಮ್ಯಾಟೋಗಳನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ ತಕ್ಷಣ ಟಮ್ಯಾಟೋಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ. ಟಮ್ಯಾಟೋಗಳ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆದು ತಿರುಳು ತಯಾರಿಸಿ.

ಟಮ್ಯಾಟೋ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು:

1. ಟಮ್ಯಾಟೋ ತಿರುಳು	5 ಲೋಟ (1 ಲೀ.)
2. ಉಪ್ಪು	3 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ (15 ಗ್ರಾಂ)
3. ಹಚ್ಚಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	ಒಂದು ಗಡ್ಡೆ (15 ಗ್ರಾಂ)
4. ವಿನಿಗರ್	8 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ (40 ಗ್ರಾಂ)
5. ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ	ಅರ್ಧ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ (ಒಂದು ಗ್ರಾಂ)

6. ಸಕ್ಕರೆ — ಅರ್ಧ ಲೋಟ (100 ಗ್ರಾಂ)
7. ಹಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ — ಅರ್ಧ ಗಡ್ಡೆ (5 ಗ್ರಾಂ)

ಟಮ್ಯಾಟೋ ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ವಿನಿಗರ್ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಟಮ್ಯಾಟೋ ತಿರುಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು.
2. ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ಚಟ್ನಿಯಂತೆ ದಪ್ಪವಾಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ ವಿನಿಗರ್ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ ಅಗಲವಾದ ಬಾಯುಳ್ಳ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ, ಬಾಟಲಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ.
3. ಚಿಲ್ಲಿ ಸಾಸ್ ತುಂಬಿದ ಬಾಟಲನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಂತರ ಬಾಟಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಆರಿಸಿ.

ಸೂಚನೆ:

ಯಾವುದೇ ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಸರ್ಕಾರದ ಅಂಗೀಕಾರ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ತಿನ್ನುವ ಬಣ್ಣ (permitted food colour) ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳು

ಭಾರತ ಸಾಂಬಾರ್ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸಾಂಬಾರ್ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶದ ಜನರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿದ್ದು. ಇಂಥಹ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕಾಗಿ ಸಾವಿರಾರು ಮೈಲಿ ದೂರದಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರಲು ಹೊಸ ಜಲಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದು ಇಲ್ಲೇನೆಲಸಿ ಭಾರತವನ್ನು ಕೆಲವು ಶತಮಾನಗಳ ಕಾಲ ಆಳಿದ್ದು ಈಗ ಇತಿಹಾಸ. ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಾಂಬಾರ್ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲುಂಟು. ಇವುಗಳನ್ನು ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ ಬಹಳ ರುಚಿಕರವಾದ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿವೆ. ಆದರೆ ನಾವೇ ಸ್ವತಃ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ, ಶುದ್ಧ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲವು ವಿಧವಾದ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಸಾಂಬರ್ ಪುಡಿ (ಒಂದನೇ ವಿಧಾನ)

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ — 250 ಗ್ರಾಂ
2. ಧನಿಯಾ — 500 ಗ್ರಾಂ
3. ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ — 50 ಗ್ರಾಂ
4. ಜೀರಿಗೆ — 50 ಗ್ರಾಂ
5. ಸಾಸಿವೆ — 50 ಗ್ರಾಂ
6. ಬಿಳೀ ಎಳ್ಳು — 50 ಗ್ರಾಂ
7. ಅರಿಸಿನ — 30 ಗ್ರಾಂ

DR415
N95
C3561

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. 2 ರಿಂದ 6ರ ತನಕ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಹುರಿದು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
2. ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಹುರಿದು ಪದಾರ್ಥ ಇನ್ನೂ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರೆಸಿ.
3. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಇಟ್ಟು ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ.
4. ಅರಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ. ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಡಬ್ಬಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಸೂಚನೆ :

1. 1 ಕೆ.ಜಿ. ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗೆ ಸುಮಾರು 2 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಅದರ ಹಾಲನ್ನು ಸಾಂಬಾರಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

2. ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ (2ನೇ ವಿಧಾನ)

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	250 ಗ್ರಾಂ
2.	ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ	500 ಗ್ರಾಂ
3.	ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು	2 ಚಮಚ
4.	ಸಾಸಿವೆ	50 ಗ್ರಾಂ
5.	ಮೆಂತ್ಯ	50 ಗ್ರಾಂ
6.	ಕಡಲೇ ಬೇಳೆ	25 ಗ್ರಾಂ
7.	ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ	25 ಗ್ರಾಂ
8.	ಹೆಸರು ಬೇಳೆ	25 ಗ್ರಾಂ
9.	ಇಂಗು	1/2 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

1. ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹುರಿದು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ.
2. ಒಣಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ
3. ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ

3. ರಸಂ ಪುಡಿ

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	200 ಗ್ರಾಂ
2.	ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ	500 ಗ್ರಾಂ
3.	ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ	50 ಗ್ರಾಂ
4.	ಜೀರಿಗೆ	75 ಗ್ರಾಂ
5.	ಕರೇ ಮೆಣಸಿನಕಾಳು	10 ಗ್ರಾಂ
6.	ಇಂಗು	5 ಗ್ರಾಂ
7.	ಒಣ ಕರಿಬೇವಿನ ಪುಡಿ	2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕರಿ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ.
2. ಐದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ.
3. ಕರಿಬೇವಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ.
4. ಇಂಗನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಪೂನಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಇಂಗು ಅರಳಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಆರಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ. ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಸಿದ್ಧಪುಡಿಗಳು ಕಲಸಿದಾಗ ರಸಂ ಪುಡಿ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಳುಗಳ ಸಂಸ್ಕರಣೆ

1. ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1 ರಾಗಿ 1 ಕೆ.ಜಿ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ರಾಗಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ. ರಾಗಿ ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ 3 ಸಲ ನೀರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
2. ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ರಾಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ಒದ್ದೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಮತ್ತೊಂದು ಒದ್ದೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಿ.
3. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ರಾಗಿಯ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ.
4. ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಮೊಳಕೆ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ.
5. ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದ ರಾಗಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ.
6. ರಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಕೇರಿ ಮೊಳಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.
7. ರಾಗಿಯನ್ನು ಮಾಲ್ಟ್ ವಾಸನೆ ಬರುವಂತೆ ಹದವಾಗಿ ಒಲೆ ಮೇಲೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
8. ಹುರಿದ ಬಿಸಿರಾಗಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣೀರು ಚಿಮಿಕಿಸಿ ಬೀಸಿ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ.
9. ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಜರಡಿ ಮಾಡಿ ರಾಗಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದು ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ :

ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದು ಒಂದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಪಾನೀಯ.

2. ಹೆಸರು ಕಾಳು ಮಾಲ್ಟ್

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು

1. ಹೆಸರು ಕಾಳು 1 ಕೆ.ಜಿ.

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ.
2. ನೆನಿಸಿದ ಕಾಳನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿ 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳು ಮೊಳಕೆ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ.
3. ಹೆಸರು ಕಾಳು ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದ ಮೇಲೆ ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಕೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ.
4. ಶುದ್ಧವಾದ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ಬೀಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ.

ಸೂಚನೆ :

1. ಹೆಸರು ಕಾಳು ಮಾಲ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದೊಂದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪಾನೀಯ.
2. ಕಡಲೆ ಕಾಳಿನಿಂದಲೂ ಸಹ ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಲ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

3. ಎನ್‌ರ್ಜಿ ಫುಡ್ (1ನೇ ವಿಧಾನ)

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1.	ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್	700 ಗ್ರಾಂ
2.	ಹೆಸರು ಕಾಳು ಮಾಲ್ಟ್	300 ಗ್ರಾಂ
3.	ಕಳ್ಳೇ ಬೇಳೆಯ ಪುಡಿ (ಶೇಂಗಾ)	100 ಗ್ರಾಂ
4.	ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ	50 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಕಾಳು ಮಾಲ್ಟ್ ಒಂದು ಸ್ಟೀಲ್ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ.
2. ಕಳ್ಳೆ ಬೀಜ (ಶೇಂಗಾ) ಹದವಾಗಿ ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆತೆಗೆದು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ.
3. ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಸಿ ಬಾಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

1. ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಎನರ್ಜಿ ಫುಡ್‌ನ್ನು ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
2. ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ತಯಾರಿಸಿ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಎನರ್ಜಿ ಫುಡ್ ಸೇರಿಸಿ ಲಾಡು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದು ತುಂಬಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ.

4. ಎನರ್ಜಿ ಫುಡ್ (2ನೇ ವಿಧಾನ)

ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು :

1	ರಾಗಿ	700 ಗ್ರಾಂ
2.	ಹೆಸರುಕಾಳು	300 ಗ್ರಾಂ
3.	ಕಳ್ಳೇ ಬೀಜ (ಶೇಂಗಾ)	100 ಗ್ರಾಂ

ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ :

1. ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಕಾಳು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹದವಾಗಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
2. ಹುರಿದ ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು ಬೀಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ.
3. ಕಳ್ಳೇ ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ.
4. ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಡಬ್ಬಿಗೆ ತುಂಬಿಡಿ.

ಉಪಯೋಗಗಳು :

ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪಾಯಸ ಮತ್ತು ಲಾಡುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಒಂದು ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ.

❋ ❋ ❋ ❋

0128.

ಉಳಿಕೆ ನಮ್ಮ ಗಳಿಕೆ

ಈ (ಕೈಪಿಡಿ) ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಬೆಲೆ ಮತ್ತು ನಾವೇ ತಯಾರಿಸಲು ಬೀಳುವ ವೆಚ್ಚಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ.

ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರು	ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಬೆಲೆ	ನಾವೇ ತಯಾರಿಸಲು ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ
1. ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಸೋಪ್	1 ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ 25 ರೂ.ಗಳು	1 ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ 10 ರೂ.ಗಳು ಮಾತ್ರ
2. ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ವಾಷಿಂಗ್ ಪೌಡರ್	1 ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ 20 ರಿಂದ 50 ರೂ.ಗಳು	50 ರೂ.ಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 3 ಕೆ.ಜಿ. ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಪೌಡರನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು
3. ಶಾಂಪೂ	100 ಮಿ.ಲಿ.ಗೆ 18 ರಿಂದ 25 ರೂ.ಗಳು	100 ಮಿಲಿಗೆ ತಗಲುವ ವೆಚ್ಚ ಕೇವಲ 8 ರೂ. ಗಳು
4. ಕೋಲ್ಗೇಟ್ ಟೂಥ್ ಪೌಡರ್	100 ಗ್ರಾಂಗಳಿಗೆ 14 ರೂ.ಗಳು	ಕೇವಲ 28 ರೂ.ಗಳಲ್ಲಿ 400 ಗ್ರಾಂ ಟೂಥ್ ಪೌಡರ್.
5. ಬಿಳಿ ಫೆನಾಯಿಲ್	1 ಲೀಟರಿಗೆ 14 ರೂ.ಗಳು	6 ರೂ.ಗಳು
6. ಭೃಂಗಾಮಲಕ ತೈಲ	ಅರ್ಧ ಲೀಟರಿಗೆ 80 ರೂ.ಗಳು	53 ರೂ.ಗಳು ಮಾತ್ರ.
7. ವ್ಯಾಸಲೀನ್	40 ಗ್ರಾಂಗೆ 12 ರೂ.ಗಳು	15 ರೂ.ಗಳ
8. ಅಯೋಡೆಕ್ಸ್	25 ಗ್ರಾಂಗೆ 15 ರೂ.ಗಳು	9 ರೂ.ಗಳು
9. ಜ್ಯೂಸ್ ಪೌಡರ್	100 ಗ್ರಾಂಗೆ(ರಸ್ನ) 12 ರೂ.ಗಳು	ಕೇವಲ 5 ರೂ.ಗಳು
10. ಬಾದಾಮಿ ಮಾಲ್ಟ್	200 ಗ್ರಾಂಗೆ 18 ರೂ.ಗಳು	200 ಗ್ರಾಂಗೆ 11 ರೂ.ಗಳು
11. ಲಿಮನ್ ಸ್ಕ್ವಾಷ್	700 ಮಿಲಿ ಬಾಟಲಿಗೆ 34 ರೂ.ಗಳು	700 ಮಿಲಿ.ಗೆ 19 ರೂ.ಗಳು ಮಾತ್ರ
12. ಫೈನಾಪಲ್ ಸ್ಕ್ವಾಷ್	700 ಮಿಲಿ ಬಾಟಲಿಗೆ 35 ರೂ.ಗಳು	20 ರೂ.ಗಳು ಮಾತ್ರ
13. ಪಪ್ಪಾಯ ಟ್ರೂಟಿಫ್ರೂಟಿ	ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ. ಟ್ರೂಟಿಫ್ರೂಟಿ ಬೆಲೆ 12 ರೂ.ಗಳು	7 ರೂ. ಮಾತ್ರ
14. ಮಿಕ್ಸೆಡ್ ಫ್ರೂಟ್ ಜಾಂ	ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ. ಜಾಂನ ಬೆಲೆ 38 ರೂ.ಗಳು	16 ರೂ.ಗಳು ಮಾತ್ರ
15. ಬೇಲದ ಕಾಯಿ ಜಲ್ಲಿ	40 ಗ್ರಾಂಗೆ 12 ರೂ.ಗಳು	7 ರೂ.ಗಳು ಮಾತ್ರ
16. ಮಸಾಲೆ ಪುಡಿ	200 ಗ್ರಾಂಗೆ 16 ರೂ.ಗಳು	10 ರೂ.ಗಳು ಮಾತ್ರ.
17. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ.ಗೆ ಸುಮಾರು 50 ರೂ.ಗಳು	28 ರೂ.ಗಳು ಮಾತ್ರ.

ಭೋಧನಾ ವಿಧಾನ

ಎಸ್.ಯು.ಪಿ.ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 10 ರಿಂದ 15 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಅಭಿರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕೋ, ಆ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಕಚ್ಚಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ತರಿಸಿ ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಗುಂಪಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಅಥವಾ ಶಾಲಾವತಿಯಿಂದ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ***"ಕಲಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಗಳಿಕೆ"*** ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಪಡಿಸಬಹುದು.